James Kimberly

Başkalarının Düşüncelerini Bir Kenara Bırak Kendine Güven Sağla



SOSYAL KAYGI VE UTANGAÇLIK

PlatforM

Başkalarının Düşüncelerini Bir Kenara Bırak
Kendine Güven Sağla

SOSYAL KAYGI

ve

UTANGAÇLIK

James Kimberly

Platform

Yayımcının Adı: PLATFORM YAYINCILIK EĞİTİM-TEKS. SAN.TİC. LTD.ŞTİ.

Basımcı : EGEM BASIM YAYIN SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ

Yayıncı Sertifika Numarası : 41379

Matbaacı Sertifika Numarası : 43624

Çeviri Editörü: Suat YAVUZ

ISBN: 978-605-704-889-9

e-mail:siparis@platformkitap.com

www.platformkitap.com

PLATFORM YAYINCILIK EĞİTİM-TEKS.SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

Merkez: Sanayi Mah. Çağlayan Sok. No:11

Güngören / İSTANBUL

Şube: Hobyar Mah. Ankara Cad. Cağaloğlu Yokuşu

Evren Han No:17/35 Cağaloğlu - İstanbul

Tel: 0212-511 22 28

İÇİNDEKİLER

Giriş

Anksiyete, kişinin sıkıntılı bir tedirginlik durumunda olduğu bir durumdur. Ani ölüm hissine benzer şekilde gelecekle ilgili istenmeyen korku veya belirsizlik halidir. Anksiyete korkudan çok farklıdır. Korku, gerçek olan veya acil bir tehdit olarak algılanan bir şeye verilen bir tepkiyi ifade eder, ancak diğer yandan, anksiyete, mutlaka gerçek olmayabilecek beklenen bir gelecek tehdididir. Anksiyete korku ve endişelerle karakterize edilir ve çoğunlukla öznel bir tehdit olan bir duruma aşırı tepki olarak adlandırılır. Anksiyeteye kaslarda gerginlik, huzursuzluk, yorgunluk ve konsantrasyon sorunları da eşlik eder. Anksiyete sağlıklıdır, ancak aşırı olduğunda ve uzun bir süre devam ettiğinde, bir anksiyete bozukluğuna neden olabilir.

Anksiyeteden mustarip kişiler, geçmişlerinde anksiyeteyi tetikleyen durumlardan uzaklaşma belirtileri gösterirler. Biri endişeli veya nihilist duygular yaşadığında çeşitli kaygı türleri vardır. Diğer anksiyete çeşitleri arasında sosyal anksiyetenin yanı sıra yabancı anksiyetesi de yer alır. Bu kitap sosyal kaygıya odaklanacaktır; ancak, sosyal kaygıya girmeden önce genel olarak kapsamlı bir kaygı anlayışına sahip olmak iyidir. Sosyal anksiyete, biri yabancı insanların veya hatta alışkın olduğu diğer insanların etrafında korkulu ve endişeli olduğunda ortaya çıkar.

Anksiyete kısa bir süre için ortaya çıkabilir veya uzun bir süre boyunca devam edebilir. Anksiyete bozuklukları, kaygılı ve korkulu olma duygularıyla tanımlanan bir grup ruhsal bozukluk arasında yer alırken, sürekli anksiyete gelecekteki olaylar hakkında endişelenmekle ilgilidir. Anksiyete ile ilgili bozukluklar genetik olabilir, ancak ilaç kullanımına ve ilaçları bırakmaya bağlı olarak da ortaya çıkabilir. Anksiyete, bipolar durum, kişilik bozuklukları ve yemekle ilgili olan diğerleri gibi diğer zihinsel bozukluklarla ilişkilidir. Tedavi için yaygın seçenekler arasında yaşam tarzı değişiklikleri, bir terapisti ziyaret etmek ve ilaç kullanmak yer alır.

Anksiyete, kaçınılmaz gibi görünen durumlarda ortaya çıkar, ancak gerçekte kaçınılabilir. Anksiyete belirtileri, sayı, güç ve belirli bir kişiye bağlı olarak meydana gelme hızında farklılık gösterir. Çoğunluğu anksiyete ile ilgili uzun dönemli problemler geliştirmese de hemen hemen her insan yaşamının belirli bir noktasında anksiyete ile ilgili bir deneyim yaşamıştır.

Aynı olan iki seçenek arasında seçim yapma ihtiyacından kaynaklanan kaygı, bireyler ve kuruluşlar için ortak bir konudur. Şu anda, herkes daha büyük seçeneklerle karşı karşıyadır ve seçenekleri düşünmek veya tavsiye almak için sınırlı zaman varken rekabet de serttir.

Karar vermek, ne bekleyeceğini bilmemek söz konusu olduğunda, bilinmeyenin korkusu anksiyete hastalarında duygusal patlamalara neden olabilir ve bu da karar verme sürecini olumsuz etkiler. Bu tür anksiyete bozukluğu iki türe ayrılır. Birincisi, bilinen olasılıklarla birden fazla olası sonuca sahip bir seçimken, ikincisi belirsizliğin yanı sıra olasılıkları bilinmeyen birden fazla olası sonucun olduğu bir kararla ilgili belirsizliktir.

Size kendi kişisel hikayemi anlatayım. Belki sahip olduğum bazı düşünceler de size tanıdık geliyordur. Bunlardan bazıları şunlardır:

- *Düşünceler kafanızın içinde dönüp duruyorsa.*
- *Eskiden bir korku duygusuyla uyanmak ve sebebini bilmemek.*
- *Ayrıca çocuklarına endişelenmeyi, onların iyi olup olmadıklarını ve kendine onlara yardım etmek için yeterince şey yapıp yapmadığımı sormayı da bırakamamak.*

Endişeler, gelecekte meydana gelebilecek olumsuz olaylar veya bazen geçmişte yapmış veya söylemiş olduğunuz ve keşke farklı bir şekilde üstesinden gelebilseydim dediğiniz şeyler hakkındaki düşünceleri içeriyor olabilir. Ek olarak, diğer insanların eylemlerim hakkında ne düşündüğüne dair endişelerinizin de olması. Bir uzmana ilk gittiğinizde sorduğunuz sorulardan ve endişelerimden bazıları:

- *Daha az stresli, kızgın ve bunalmış hissetmemek için ne yapmanız gerekiyordu?*
- *Paniğe kapılırsanız ne yapacaktım?*
- *Her şey için endişelenmeyi bırakmak için ne yapmanız gerekiyor?*

Sonunda, umarım bu kitap bu soruların yanıtını bulmanıza yardımcı olur. Amacım, sizin gibi insanların sosyal kaygının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak ve bu kitabı elinize alarak, iyileşmek için ilk cesur adımı attınız. Bu kitapta, sosyal anksiyete hakkında bilmek isteyeceğiniz her şeyi bulabileceksiniz.

Birinci Bölüm:

Sosyal Anksiyeteyi Anlamak*

Sosyal anksiyete, kişinin hayatında büyük bir soruna neden olan büyük ve yoğun sosyal durum korkusunu ifade eder. Sosyal olarak tanımlanan durumlar tarafından tetiklenir. Sosyal durumlar arasında partiler, öğle yemekleri, randevular, sunumlar, konuşmalar ve hatta sınavlar bulunur. ***Sosyal kaygıdan sıkıntılı olanlar, başkaları tarafından olumsuz yargılanacaklarını ve aşağılanma veya aşırı utançtan rahatsız olacaklarını hissetme eğilimindedirler.*** Bazen, bir kişi aşırı kaygı hissedebilir, o kadar ki tam anlamıyla bir panik atağa dönüşebilir. Anksiyeteden rahatsız olan bireyler korkularının mantıksız olduğunu bilirler, ancak bunu durdurmak için hiçbir şey yapamazlar.

Artık sosyal kaygının ne olduğunu bildiğinize göre, size ne olmadığını söyleyeyim. ***Sosyal kaygı sadece bir utangaçlık, gerginlik veya yabancılarla konuşma korkusu değildir.*** Çoğu zaman sosyal etkileşimler sırasında makul olmayan bir şekilde endişe ile dolduğunuzda, başkalarıyla birlikte olmadığınızda rahat bir nefes aldığınızda, sosyal kaygıdan sıkıntılı olma ihtimaliniz yüksektir.

Amerika'da, çalışmalar ve kapsamlı araştırmalar sosyal kaygı bozukluğunu depresyon ve alkolizmden sonra üçüncü sırada belirlemiştir. Öte yandan, bir kişi genel sosyal kaygı bozukluğundan sıkıntılı olduğunda, neredeyse her sosyal etkileşimde her zaman endişe, gerginlik ve huzursuzluk ile doludur.

Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin bu tür yaygın bir bozukluğa sahip olma olasılığı daha yüksektir. Başkaları arasındaki beklenti kaygısı, depresyon, endişe ve aşağılık duyguları hayattaki çoğu durumu kestiğinde, genelleştirilmiş bir sosyal kaygı türü söz konusudur.

---

* Kitapta, sosyal ankisiyete, sosyal kaygı olarakta kullanılmıştır.

Sosyal kaygısı olan bireylerin çoğu, beden dismorfik bozukluğu, depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi diğer ruh sağlığı sorunlarına da sahiptir.

Sosyal kaygısı olan bazı bireyler, ters tepen anksiyetenin üstesinden gelmek için yanlış bir şekilde alkol kullanmaktadır. Spesifik sosyal kaygı, öğretmenler, aktörler ve müzisyenler gibi cazibe merkezi olmak isteyen bireyleri de etkiler. Genelleştirilmiş sosyal kaygının aksine, belirli bir sosyal kaygısı olan insanlar diğer insanlarla tatmin edici bir şekilde ilişki kurabilir. Bununla birlikte, belirli bir sosyal kaygısı olan bir kişi, konuşması istendiğinde aniden güçsüz hissetmek veya kekelemek gibi endişeye kapılacaktır.

Sosyal Anksiyete (Kaygı) Belirtileri

Sosyal anksiyete bozukluğundan rahatsız olanlar, aşağıdaki gibi durumlarda büyük duygusal sıkıntı yaşarlar:

- Diğer insanlarla tanışma
- Eleştirilmek ve alay edilmek
- İlgi odağı olmak
- Bir aktivite yaparken
- Yetkili kişilerle görüşme
- Çoğu sosyal etkileşim, özellikle de yabancılarla birlikteyken
- Bir odada dolaşmak ve konuşmak zorunda kalmak
- Arkadaşlık veya kişilerarası romantik ilişkiler

Sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkili psikolojik belirtiler arasında yoğun korku, kalp atışında artış, kızarma, terlemede artış, boğaz ve ağız kuruluğu ve titreme sayılabilir. Bununla birlikte, en yaygın özellik, kaybolmayan sürekli ve yoğun bir endişedir. Öte yandan, sosyal olarak kaygılı bireyler günlük korkularıyla yüzleşirler.

Sık tuvalet kullanma isteği, parmaklarda uyuşma, kekemelik, kızarma ve sallanma hareketleri ile kendini gösterecektir.

Sadece yeterli ve uygun tedavinin sosyal anksiyete bozukluğundan kurtulmak için işe yaradığını bilmek çok az insanın bildiği bir durumdur.

Ne yazık ki, sosyal kaygısı olan insanlar, sosyal durum üzerinde daha fazla kontrol sahibi olduklarını hissettiren güvenlik davranışlarında bulunacaklardır. Belirli davranışlar arasında alkol içmek, göz temasından kaçınmak, kendisi hakkında konuşmaktan kaçınmak ve diğer kişi hakkında birçok soru sormak yer alır. Bu güvenlik davranışlarının ters tepen yönü, kişinin kaygı maskelendiği için korkularıyla yüzleşme fırsatını reddetmesidir.

Çocuklarda Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Bu bozukluk çocuklarda da olabilir. Çocuklardaki sosyal anksiyete bozukluğunun belirtilerinden bazıları şunlardır:

- Sık öfke nöbetleri ve ağlamalar
- Diğer çocuklar ve yetişkinlerle etkileşimden kaçınmak
- Sınıf içi etkinliklerden, performanslardan ve sosyal etkinliklerden korkma
- Diğer öğrencilerden yardım istemekten kaçınmak
- Ebeveynlerine veya bakıcılarına çok bağımlı olma

Çocuğunuz için endişeleniyorsanız, doktorunuza danışın. Doktorunuz size çocuğunuzun sorunları hakkında sorular soracak ve duyguları hakkında onlarla konuşacaktır. Çocuklarda sosyal kaygı tedavileri, normalde ilaç kullanılmasa da yetişkinler ve gençlerlerle benzerdir. Terapi çocuğunuzun yaşına göre özelleştirilecek ve çoğu zaman yardımınızı gerektirecektir. Ayrıca, oturumlar arasında kullanabileceğiniz kendi kendine yardım kitlerinin yanı sıra eğitim de verilebilir. Ayrıca küçük bir grupla da bu yardım gerçekleşebilir.

Başkaları tarafından yargılanmaktan aşırı derecede korktun mu? Her geçen gün sosyal etkileşimlerde çok utangaç olma eğiliminde misiniz? Tanıdık olmayan insanlarla etkileşimde bulunmayı zor buluyor musunuz? Birkaç aydır bu şekilde hissediyorsanız ve bu duygular iş yerinde veya okulda bireylerle konuşmak gibi günlük görevlerinizi yerine getirmenizi

zorlaştırıyorsa, o zaman bir sosyal kaygı bozukluğunuz olabilir. Sosyal fobi olarak da adlandırılan sosyal anksiyete bozukluğu bizi ruhsal olarak etkileyen bir sağlık durumudur. Bu, sürekli ve yoğun bir şekilde başkaları tarafından izlenmekten ve yargılanmaktan korkmaktır. Bu korku işinizi, okulunuzu ve diğer günlük aktiviteleri etkileyebilir. Arkadaş edinmenizi ve arkadaşlığı devam ettirmenizi bile zorlaştırabilir. Bununla birlikte, sosyal kaygı bozukluğunun tam potansiyelinize ulaşmanızı her zaman engellemesi gerekmez. Ancak, semptomlarınızın üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.

Çocukluk Çağı Davranışsal Ketlemesi Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Nedenleri

Bir noktada, kolayca üzülen bir çocukla tanıştınız. Böyle bir çocuğun bu tür durumlarla karşılaştığında geri çekilmesi, ağlaması veya bir ebeveynin yardımını araması mümkündür. Bu tür davranışlar sergileyen çocuklar davranışsal tepkime gösterirler. ***Öfkeyi, olumsuz duyguları ve hayal kırıklığını anlama konusundaki sürekli yetersizlik, bir zihinsel sağlık sorununa işaret edebilir.***

Bu görüşe göre çocukluk döneminde görülen kaygılı kişilik özellikleridir. Erken müdahaleler sayesinde olumlu görünümü artırma olasılığının yüksek olduğudur. *Görünen o ki, sosyal fobi çocukluk döneminde gelişir ve kişi genç bir yetişkin olduğunda önemli ölçüde ortaya çıkar ve bu da çoğu ebeveynin çocuklarındaki kaygı belirtilerini reddetme eğiliminde olduğunu gösterir.*



Bazı çocuklarda bakıcı değişikliği korku, endişe yaratabilir. Bu görüşe göre ebeveynler bakıcı ayrıldığında veya değiştiğinde tepki veren çocuklara dikkat etmelidir.



Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Sıkıntılı Biri Nasıl Hisseder?

Okuldayken, her zaman cevapları bilseniz bile seçilmekten kormak. Bireylerin aptal ya da sıkıcı olduğunuzu düşünmelerini hiç istememek. Kalp atışlarının hızlandırması, ayrıca başınızın dönmesi ve hasta hissetmeniz. Bir işe girdiğinizde patronumla buluşmaktan ya da bir toplantıda konuşmaktan hep nefret etmeniz. Yeni insanlarla tanışmaktan korktuğunuz için en iyi arkadaşınızın düğününe bile katılamamak. Ayrıca, etkinliklerden önce birkaç bardak yatıştırıcı içerek kendinizi sakinleştirmeye çalışmanız ve sonra her gün dışarı çıkıp içmeye başlamanız, böylece yapmanız gerekenlerle yüzleşmemek.

Sonunda doktorunuzla konuşmak zorunda kalırsınız. Çünkü sevdiğinizi kaybedeceğinizden korkmaktan çok, bu şekilde hissetmek sizi usandırır. İlaç almayı ve korkularınızla başa çıkmanın yolları hakkında konuşmak için bir danışmana gitmeniz gerektiğini de düşünebilirsiniz. Ama öncelikle korkularınızdan kaçmak için kullandığınız alkolü bırakın.

Sosyal Panik Bozukluğu Nedir?

Sosyal anksiyete durumu yaygın bir anksiyete bozukluğudur. Sosyal kaygı durumu olan bir birey, belirli veya tüm sosyal koşullarda panik veya korku belirtileri hisseder - *Örneğin*, yeni bireylerle tanışmak, flörtleşmek, iş görüşmesinde olmak, sınıfta bir şeye cevap vermek veya bir mağaza içindeki kasiyerle konuşmak. İnsanların önünde yemek yemek, başkalarının önünde içmek, ***hatta açık bir umumi tuvalet kullanmak gibi günlük şeyler yapmak da kaygı ve korkuya*** neden olmaktadır. Kişi genellikle aşağılanmaktan, yargılanmaktan ve reddedilmekten korkar.

Sosyal kaygı durumu olan erkek ve kadınların sosyal koşullarda sahip oldukları korku, bunu kontrollerinin ötesinde olacak bir noktaya kadar hissedecekleri konusunda gerçekten güçlüdür. Sosyal anksiyete bozukluğu olan insanlar, gerçekten yapacakları şey için, gerçekleşmeden önce günlerce endişelenebilirler. Bazen, kendilerini utandırabilecek bir şey yapabileceklerine inandıkları yerlerden ve hatta olaylardan kaçınırlar.

Bozukluğu olan bazı erkek ve kadınlarda sosyal işlevlerde kaygı olmayabilir, bunun yerine performans kaygısı olabilir. ***Sahnede konuşma yapmak, oyun oynamak, dans etmek veya müzik aleti çalmak zorunda kaldıkları durumlarda panikle ilişkili fiziksel belirtiler hissedeceklerdir.*** Terapi olmadan, sosyal kaygı bozukluğu uzun yıllar hatta bir ömür boyu sürebilir ve kişinin optimum potansiyeline ulaşmasını engelleyebilir.

Anksiyete Ataklarının Nedenleri

Anksiyete ataklarının özel nedenleri nispeten bilinse de, bozukluk ailelerde görülme eğilimindedir. Büyük yaşam geçişlerinin anksiyete (sosyal endişe, kaygı) ataklarını tetiklediği bilinmektedir ve bunlar üniversiteden mezun olmayı ve işe girmeyi veya evlenmeyi de kapsayabilir. Sevilen birinin ölümü ciddi strese neden olur ve böylece bir iş kaybına veya boşanmaya da neden olur, bu da panik atakları tetikleyebilir. Ayrıca, bu tür ataklar, altta yatan tıbbi durumların bir tekrarı olabileceği gibi, kalbin kapaklarından birinin doğru kapanmaması durumunda ortaya çıkan küçük bir kardiyak sorun olan mitral kapak prolapsusu gibi diğer fiziksel nedenler de olabilir. ***Hipertiroidi olarak bilinen aşırı aktif bir tiroid bezi de anksiyete atakları semptomlarını tetikleyebilir.*** Diğer durumlar arasında hipoglisemi, uyarıcı kullanımı ve ilaçların kesilmesi sayılabilir.

Genel olarak, kadınlar erkeklere kıyasla anksiyete atağı geliştirme riski daha yüksektir. Anksiyete genellikle kişi bunalmış hissettiğinde ortaya çıkar ve tetikleyicilerden bazıları arasında finansal baskı, iş baskısı, ailevi sorunlar, ayrılık, ebeveynlikle ilgili endişeler, idari sorunlarla başa çıkma zorlukları, değişen yaşam durumları, azalan hareketlilik, zihinsel fonksiyon kaybı ve kronik bir durum tanısı yer alır.

Buna ilaveten, bir anksiyete atağına sosyal bir fobi, genetik faktörler, beyindeki değişiklikler, büyük stres, aşırı uyarıcı kullanımı, belirli ilaçların

kullanımı, madde kullanımı, bazı ilaçların kullanımı ve travma sonrası bir deneyim dışında çeşitli fobiler neden olabilir. Belirtildiği gibi, anksiyete, toplum önünde konuşma, bir fobiye maruz kalma ve panik atak geçirme korkusunu içeren korkulan duruma veya nesneye maruz kalma ile tetiklenir.

Anksiyete Ataklarının Patofizyolojisi

Anksiyeteye verilen yanıtlar uyarlanabilir bir yanıttır. Bir anksiyete atağı meydana geldiğinde, gerçek bir tehlike olmasa bile sempatik aktivite tarafından yoğun korku uyandırılır. Ancak bu bozukluk ilerleyen anksiyete gelişimi ve ilişkili sıkıntıdan sonra hastalığın ilerlemesinde daha sonra meydana gelir. ***Beynin amigdala, hipotalamus, talamus ve beyin sapı bölgelerinin normal işleyişi ile ilgili sorunlar***, anksiyete ataklarının gelişimini ve ilerlemesini etkiler.

Anksiyete Atakları Teorileri

Biyolojik Teoriye Bağlı Anksiyete Atakları

Nörotransmiterler beyindeki çeşitli bölgeler arasında sinyaller gönderir ve kişinin ruh hali ve kaygı düzeylerini etkileme eğilimindedir. Bir veya daha fazla nörotransmitterin dengesizliğinin anksiyeteyi tetiklediği düşünülmektedir ve bu, anksiyetenin biyolojik teorisidir. Bu durumlarda anksiyete, normal korkunun düzensiz bir şekilde yoğun korku olarak işlenmesi nedeniyle gerçekleşir ve bireye büyük bir tehlike altında olduğunu hissettirir. Gamma - aminobütirik asit, (GABA) biyolojik teorinin insanlarda anksiyeteye neyin neden olduğuna dair varsayımlarını güçlendirir. Beyinde bir beyin olarak, gama - aminobütirik asit kaygıyı modüle eder. Kimyasal, gama (GABA) asit, gevşeme ve depresif anksiyete seviyelerine aracılık ederek insan beynindeki heyecanı dengeler ve son çalışmalar, gama aminobütirik asidin duygu durum bozuklukları ve anksiyete gibi çoğu zihinsel bozuklukta etkili olabileceğini göstermektedir. *Anksiyete giderici ilaçların çoğu beyindeki gama (GABA) asit reseptörlerini hedef alarak daha sakin ve rahat bir kişiye yol açar.* Bazı çalışmalarda, anksiyete atağı olan kişilerde gama aminobütirik asit seviyeleri, anksiyete atağı öyküsü olmayan bireylere kıyasla önemli ölçüde daha düşüktü. Kısaca; vücuda

doğru GABA seviyesi olmadan sinir hücreleri çok sık aktivite olur ve sosyal kaygı gibi durumlarn semptomlarını daha yoğun hale getirir.

Anksiyete Atakları Neler Değildir

Herhangi bir anksiyete epizodunun bir anksiyete atağı olduğu şeklindeki yersiz varsayımdan kaçınmak için anksiyete ataklarının kapsamını tanımlamak gerekir. Böyle bir atak, çoğu klinik tablo kalp krizi gibi görünse de, ille de kalp krizi değildir. Anksiyete atağından rahatsız çoğu insan, bunun hayati bir tıbbi sorun olduğunu düşünerek doktora gider. Göğüs ağrısı, nefes almada zorluk ve yüksek kalp atış hızı ortaya çıktığında herhangi bir potansiyel tıbbi sorunu ekarte etmek önemli olsa da, bazı durumlarda bu sadece bir anksiyete atağıdır.

Bir ruh sağlığı uzmanı, sosyal anksiyete bozukluğu veya panik bozukluğu teşhisi koyarak bir anksiyete atağının varlığını doğru bir şekilde belirleyebilir. Bununla birlikte, ruh sağlığı profesyonelleri, ruh sağlığı koşullarını tanımlamak ve teşhis etmek için bilimsel olarak Türkçe karşılığı *"Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı"* olan DSM -5'te klinik olarak belirtilmediği için bir anksiyete atağını doğrudan teşhis edemez. Bununla birlikte, bu sağlık uzmanları anksiyete ataklarını ve altta yatan zihinsel sağlık durumunu tanıyabilir. Bazen benzer belirti ve semptomlar gösteren fizyolojik durumları ekarte etmek gerekebilir.

Anksiyete Ataklarının Tedavisi

Altta yatan ruh sağlığı durumları gibi, anksiyete atakları da terapi yoluyla tedavi edilir, ancak farmakolojik müdahaleler kullanılarak da tedavi edilebilir. Bilişsel davranışçı terapi yoluyla, kaygı ataklarını körükleyen ve hastanın korkularını daha pragmatik bir şekilde incelemesine yardımcı olan öğrenme yaklaşımlarına ve etkinliklerine odaklanılır.

Ayrıca, hastanın fiziksel panik hislerini güvenli ve gözetimli bir ortamda dolaşmasına izin vererek anksiyete ataklarını yönetmek için maruz kalma terapisi vardır. Tüm bu gelişmeler bireye daha sağlıklı başa çıkma yolları yaratma fırsatı vermektedir. Kişiden hiperventilasyon yapması, nefesini tutması veya başını bir yandan diğer yana sallaması istenebilir. Her maruz kalmada, hasta bu içsel bedensel duyumlardan daha az korkacak ve panik üzerinde daha büyük bir kontrol duygusu hissedecektir.

Anksiyete Atakları İçin Farmakolojik Müdahaleler

Belirtildiği gibi, ilaçlar kısa süreli anksiyete ataklarını yönetmek için kullanılabilir. Bu ilaçlar altta yatan durumu çözmez ve anksiyete atakları olan hasta için mevcut tek tedavi şekli olmamalıdır. ***Örneğin, ilaç, altta yatan sorunu ele almaya yardımcı olmak için yaşam tarzı değişiklikleri ve terapi ile birleştirilmelidir.*** Bu ilaçlardan bazıları antidepresanları içerir ve çalışmaya başlamaları haftalar sürebilir ve anksiyete atağı olmadığında bile sürekli alınması gerekebilir. Anksiyete atakları için diğer bir ilaç sınıfı, anti - anksiyete atağı ilacı olan ve genellikle otuz dakika ila bir saat içinde çok hızlı etki eden benzodiazepindir. Anksiyete atağı sırasında benzodiazepin almak semptomları hızlı bir şekilde hafifletebilir. Ne yazık ki, benzodiazepinler oldukça bağımlılık yaratıcıdır ve ciddi yoksunluk belirtilerine neden olur, bu nedenle dikkatli kullanılmalıdırlar. (Doktor yazmadan kesinlikle bu ilaçlar kullanılmamalıdır.)

Anksiyete Atağı Geçiren Birine Yardım Etmek

Bir arkadaşınızın veya yakınınızın bir anksiyete atağından rahatsız olduğunu görmek korkutucudur.

Genellikle, bu tür bir bireyin nefesi anormal derecede sığ ve hızlı hale gelir, kişi baş dönmesi, titreme, terleme, mide bulantısı veya kalp krizi geçirdiğini düşünür. Bireysel tepki mantıksız görünse de, dünyayı mağdurun gözünden görmek önemlidir. Anksiyete atağından sıkıntılı bir kişi, tehlikenin gerçek olduğunu düşünür ve sadece onlardan sakin olmalarını istemek çok yardımcı olur.

Bu durumda, sakin davranmak, yargılamanın yanı sıra, etkilenen kişinin kaygısının normal bir şekilde azalmasına yardımcı olacaktır. Anksiyete ataklarının mağduruna yakın bir kişinin de paniklediği durumlar vardır, bu da mağdurun anksiyete veya anksiyete sonrası iyileşmesini kötüleştirme eğilimindedir. Anksiyete krizinden rahatsız bir kişinin arkadaşını düşünün ve bu arkadaş, kişinin kalp krizi geçirdiğini ve bunun sadece mağdurun kaygısını güçlendirdiğini haykırmaya başlar.

Ayrıca, ***anksiyete atakları olan bir arkadaşınız varsa panik ve anksiyete hakkında bilgi edinin. Kaygı hakkında bilgi sahibi olarak, arkadaşınıza anksiyete atakları ile onları anlaması ve üstesinden gelmeyi düşünmesi için yardımcı olacaksınız.*** Diğer tüm ruhsal durumlarda olduğu gibi, tedaviyi isteyen hasta ise tedavi etkisini yapma şansı daha yüksektir. Yakın arkadaşlar hasta için anlayışlı ve destekleyici bir ortam sağlamada önemlidir. Çoğu durumda, gerçekte bilmediğimiz zihinsel sağlık yönleri hakkında bilgi sahibi olduğumuzu varsayarız. Örneğin, çoğu insan duyguların ne olduğunu anladığını varsayar, ancak gerçek şu ki anlamazlar.

Anksiyete atağı geçiren kişi için alkol, kafein ve sigara içmek de önemlidir, çünkü tüm bunlar savunmasız kişilerde anksiyete ataklarına neden olur.

Ne yazık ki, bu uyarıcıların ve içeceklerin bazılarının kullanımını bırakmak bağımsız bir terapi gerektirir. Ancak yönetilebilirler. Anksiyete atağı olan bireylerin yaptığı bir diğer yaygın hata, anksiyete atağı korkusundan kaçmak veya beklenen anksiyete atağını azaltmak için içki veya sigaraya başvurabilecekleridir.

Ayrıca, hiperventilasyon, göğüs sıkışıklığı ve anksiyete atakları sırasında ortaya çıkan baş dönmesi hissi de dahil olmak üzere birçok hissi ortaya çıkardığı için ***kişi nefesini yönetmeyi*** öğrenmelidir. Neyse ki, derin derin nefes almak bu semptomların çoğunu hafifletebilir. Kişi nefesini kontrol etmeyi öğrendiği zaman, endişeli hissetmeye başladığında kendini sakinleştirmeyi başaracaktır.

Buna bağlı olarak, ***yoga, aşamalı kas gevşemesi ve ilaç gibi gevşeme tekniklerini uygulamak, vücudun gevşeme tepkisini güçlendirecektir.*** Panik ve anksiyetede yer alan stres tepkisinin tersi, vücudun sakinleşmesi ve her şeyin kontrol altında olduğunu hissetmesidir. Tüm bu gevşeme uygulamaları rahatlamayı teşvik eder ve aynı zamanda neşe ve soğukkanlılık duygularını artırır. Anksiyete, kasları ve tüm vücudu gerer ve kişinin var olmadığını hissetmesine neden olur. Zihni ve bedeni rahatlatmayı öğrenerek, anksiyete atakları olan kişi kendini tam ve yetkili hissetmeye başlayabilir.

Kişinin izolasyondan kaçınması da önemlidir. Arkadaşlarla etkileşimde bulunmak, yüz yüze etkileşim duygusal dayanıklılığı ve etkilenen birey için korkunun işlenmesini artıracaktır. Arkadaşlarla fiziksel olarak etkileşim

kurmak, aynı zamanda kişinin en kötü korkularıyla küçük ve hafif biçimlerde yüzleşebileceği sınırlı bir etki yapar. Bireyin arkadaşları tarafından kuşatıldığında anksiyete atağından kurtulması da kolaylaşabilir.

Aynı derecede önemli olan, kişinin yeterli ve kaliteli uyku almasıdır. Yetersiz uyku veya kötü uyku kalitesi sadece kaygıyı kötüleştirir. En az altı saat kesintisiz uyku almayı deneyin.

Kolay bir egzersiz ve süreç gibi görünse de, çoğu insan sürekli kaliteli uyku almakta zorluk çeker. Neyse ki, kaliteli kesintisiz uykuyu nasıl elde edeceğinize dair çevrimiçi olarak bulabileceğiniz birkaç ipucu vardır.

Kaygıyı Yönetmek İçin İpuçları

Anksiyetenin belirtilerini bilin. Panik bozukluk ve panik atakların aksine, çoğu anksiyete atağının oldukça öngörülebilir bir nedeni vardır. Kişi kaygı belirtilerini bildiğinde, ilk birkaç belirti ortaya çıkmaya başladığında harekete geçmesi muhtemeldir. ***Anksiyete atağının bazı belirtileri aşırı yeme ve uyuyamamayı içerebilir.***

Tetikleyicilerinizi anlayın. Anksiyete atağının tetikleyicileri kişiden kişiye değişir ve kişi kendisini neyin endişeli hissettirdiğini tanımayı öğrenmelidir.

Örneğin, önemli iş yükü almak veya birinden destek istemek, kaygınızı harekete geçiren tetikleyicilerin bir parçası olabilir. Tetikleyicileri belirledikten sonra, bunları yönetmeyi düşünün.

Yoğun bir yaşam tarzı çok fazla fast food veya sınırlı egzersize yol açabileceğinden, ***diyetin dikkate alınması da önemlidir.*** Sağlıklı bir öğün almak için zaman yaratın veya ofise ev yapımı sağlıklı bir öğün hazırlayın.

- ***Uzun süre oturmak gizli kaygıyı kötüleştireceğinden egzersiz yapmayı öğrenin.*** Refahınızı artırmak için 30 dakikalık bir mola vermeyi ve yürümeyi öğrenin. Egzersiz yapmanın diğer bir avantajı, duygusal enerjiyi zihni rahatlatan fiziksel enerjiye dönüştürmeye yardımcı olmasıdır.

- ***Arkadaşlarınızla ve ailenizle zaman geçirerek sosyal olmaya çalışın.*** Ayrıca, kişi etkileşimde bulunacak aileden başka bir grup da arayabilir. Bir duygusal destek grubuna katılarak, zihninizi sosyal kaygılardan arındırmayı öğreneceksiniz.

- ***İnsanın hedefler koyması da gereklidir.*** İdari veya mali sorunlar nedeniyle bunaldığınızda oturmaya ve planlamaya çalışın. Hedefleri ve öncelikleri tanımlayın ve bunları sıraladıkça değerlendirin. Bir plana sahip olmak, kişinin ne kadar iş yükü alabileceğini belirlemeye yardımcı olacaktır.

Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Ne Neden Olabilir?

Bazen ailelerde sosyal kaygı bozukluğu ortaya çıkar. Bununla birlikte, ailenin bazı üyelerinin neden etkilendiği ve diğerlerinin neden iyi olduğu konusunda kimse gerçekten bir cevaba sahip değildir. Birçok araştırma, birçok beyin bölümünün endişe ve kaygı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bazı uzmanlar, başkalarının davranışlarını yanlış okumanın sosyal kaygıya yol açmada veya kötüleştirmede rol oynayabileceğine inanmaktadır. Örneğin, bireylerin gerçekte olmadıkları halde size baktıklarını veya kaşlarını çattıklarını düşünebilirsiniz. ***Az gelişmiş sosyal beceriler de kişinin sosyal kaygısına katkıda bulunabilir.*** Örneğin, bir kişi az gelişmiş sosyal becerilere sahipse, insanlarla konuştuktan sonra cesareti kırılabilir ve bunu gelecekte yapma konusunda endişelenebilir. Bilim insanları, araştırmaları okuyarak ve beyindeki korku ve kaygı hakkında daha fazla bilgi edinerek, daha iyi çözümler üretme yeteneğine sahip olacaklar. Uzmanlar ayrıca stres ve çevresel faktörlerin rol oynayabileceği yollar arıyor.

Sosyal Anksiyetenin Nedenleri

Kişi sınırlı veya seçici kaygıya sahip olabilir. Örneğin, semptomlar yalnızca insanların önünde yemek yediğinizde veya başkalarıyla konuşurken ortaya çıkabilir. Semptomlar, sosyal kaygı bozukluğunuz aşırı ise tüm sosyal ortamlarda da ortaya çıkabilir.

Bazı araştırmalar bunun çevresel tetikleyiciler ve gen yapıları sonucu olduğunu ortaya koysa da sosyal kaygının gerçek nedeni bilinmemektedir. ***Korkunç karşılaşmalar, zorbalık, aile kargaşası ve cinsel istismar da dahil olmak üzere bu duruma katkıda bulunabilir.*** Serotonin dengesizliği gibi fiziksel anormallikler de sosyal kaygıya yol açabilir. Serotonin, kişinin duygularını etkilemekten sorumlu bir beyin kimyasalıdır. Amigdala* aşırı aktifse, cevaplarımız, hislerimiz ve kaygı düşüncelerimiz de bu bozukluğa neden olabilir.

Ailelerde anksiyete atakları olabilir. Bununla birlikte, araştırmacılar bunların gerçekten genetik faktörlerle bağlantılı olup olmadığından emin değiller. Örneğin, ***çocuklar anksiyete bozukluğu olan ebeveynlerinden sadece birinin davranışını öğrenerek panik atak geliştirebilirler***.

Çocuklar ayrıca kontrolcü ve aşırı koruyucu ortamlarda yetiştirilmelerine bağlı olarak anksiyete bozuklukları geliştirebilirler.

Beyin Sinyalizasyonu İle İlgili Sorunlar

Bazı çalışmalar, sosyal fobili bireylerin beyin taramalarının beynin amigdala bölgesinde hiperaktivite gösterdiğini savunmaktadır. Beynin amigdala bölgesi, reaksiyonla bağlantılı fizyolojik değişikliklerin çoğunu ele alır. Örneğin, bilişsel davranışçı terapi, sosyal kaygısı olan bireylerin gerçek ve hayali korkuların beyin işlemlerini ayarlamalarına yardımcı olabilir.

Ayrıca, araştırmacılar aşırı sosyal fobi ile mücadele eden bireyler için beynin belirli alanlarındaki kan akışı farklılıklarına bakabilirler. Beyinde anksiyeteye neden olan bölgeler bilinmektedir. Aşırı sosyal kaygı, beyindeki bu bölgelerden bazıları sürekli olarak korkuyu işlediğinde ve var olmayan korkuyu büyüttüğünde, tüm vücudu düşüncelerinin esiri yaptığında ortaya çıkar.

Nöro görüntüleme kullanarak, beyindeki kan akışını inceleyen bir çalışma, toplum içinde konuşurken sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin beyinlerindeki farklılıkları belirlemiştir.

---

* Amigdala; Duygusal hafıza ve duygusal tepkilerin oluşmasındaki birincil role sahip bölge.

Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin korku ile ilişkili limbik sistemin ayrılmaz bir parçası olan amigdalalarında kan akışının arttığı ortaya çıkmıştır. Öte yandan, sosyal kaygılı insanların beyninin nörogörüntülemesi, düşünme ve değerlendirme ile bağlantılı bir alan olan serebral kortekse kan akışının arttığını göstermiştir. Görünen o ki, sosyal kaygı durumu olan insanların beyni, sosyal durumlara, olmayan insanlardan farklı tepki vermektedir.

Anksiyete sorunu olan bir bireyin, beyinde nörotransmitterler olarak bilinen belirli kimyasalların dengesizliklerine sahip olması muhtemeldir. Nörotransmitterlerin rolü, bir hücrenin diğer hücreye sinyal göndermesidir. Anksiyeteye dahil olan nörotransmitterler arasında serotonin, norepinefrin, dopamin ve gama - aminobütirik asit bulunur. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler, agorafobi ve panik bozukluktan rahatsız bireylerle bu nörotransmiterlerin bazı sorunlarını göstermektedir. Bu kimyasalların sosyal anksiyete bozukluğunu tam olarak nasıl etkilediği hala araştırılmaktadır.

Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Teşhisi

Sosyal anksiyete bozukluğunu kontrol etmek için tıbbi bir test yoktur. Sağlık uzmanınız semptomlarınızın tanımına göre sosyal fobiyi teşhis edebilir. Uzmanlar ayrıca belirli davranış kalıpları incelendikten sonra sosyal fobiyi teşhis edebilir. Randevunuz sırasında, sağlık hizmeti sağlayıcınız semptomlarınızı açıklığa kavuşturmanızı isteyecektir. Ayrıca, semptomlarınıza neden olan durumları tartışmanızı isteyeceklerdir. Sosyal anksiyete bozukluğu için gereksinimler şunlardır:

- Aşağılanma veya utanma korkusu nedeniyl'e sürekli sosyal durum korkusu
- Sosyal etkileşimden önce endişe veya panik hissi
- Korkularınızın mantıksız olduğunun farkına varmak
- Günlük yaşamınızı bozan kaygı

Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Genetik Nedenleri

Ebeveyni veya ebeveynleri sosyal kaygı bozukluğundan sıkıntılı olan bireylerin bu rahatsızlıktan sıkıntılı olma şansı yüzde 30-40 daha yüksektir.

Bununla birlikte, ebeveyn-çocuk sosyal kaygı bağlantısının genlere dayanıp dayanmadığını ve bozukluğun ortaya çıkmasından doğal olarak etkilenen ebeveynlik tarzına ne kadar dayandığını belirlemek mümkün değildir.

Sosyal kaygı için spesifik genetik silahlar üzerine yapılan son araştırmalar, serotonin taşınmasıyla bağlantılı bir gendeki değişikliklere odaklanmıştır. Serotonin eksikliği ve fazlalığı sosyal anksiyete semptomları ile ilişkilendirilmiştir ve kişilerarası anksiyete bozukluğu olan kişiler sürekli olarak serotonin üretmekte zorlanmaktadır.

Serotoninin düzenli aktivitesinden sapması, sosyal anksiyete bozukluğu ile bağlantılıdır. Sonuç olarak, bu hatalı genetik, ailelerden çocuklara geçer.*

Kişilerarası Kaygı Bozukluğu ve Beyin

Beyin taramaları, kişilerarası kaygı bozukluğu olan bireylerin, beynin amigdala olarak bilinen bir bölümünde hiperaktiviteden sıkıntılı olduğunu ortaya koymuştur. Amigdala içindeki aktivite, hızlı kalp atışı, terli avuç içleri, solunum heyecanı, kas gerilmesi, kan şekeri seviyelerinde artış ve insanların kaygıdan sıkıntılı olmasına, mantıklı düşünememesine veya akıl yürütememesine neden olan beyin durgunluğu dahil olmak üzere aşırı anksiyete ile bağlantılı semptomlarda bir dalgalanmayı tetikler.

İnsanlar anksiyetede bir artış yaşadığında, zihinsel odak, beynin prefrontal korteks adı verilen bir kısmına kayar. Bu tepkileri rasyonel ve sakin bir şekilde izleyerek bastırmak prefrontal korteksin görevidir ve gerçek bir tehdit yoksa, endişeli tepkisini etkisiz hale getiren amigdalaya sinyaller göndermesi gerekir. Bununla birlikte, sosyal kaygı yaşayanlarda, prefrontal korteks aslında amigdalanın aktivitesini yatıştırmak yerine arttırır. Sosyal kaygıdan sıkıntılı erkekler, beyinlerinin sosyal etkileşimleri kabul edilebilir kırmızı bayraklar olarak yorumladığı ölçüde, diğer insanların onlar hakkındaki görüşlerine karşı oldukça sabit ve köklü bir korkuya sahiptir ve hiçbir rasyonel akıl yürütme bu korkuları yeterince silemez.

---

*Seratonin; Ruh halinizden bağırsak hareketlerinize kadar her şeyi etkileyen önemli bir nörotransmitterdir.

İyi haber şu ki, beyinler her yaşta yeni devreler ve bağlantılar oluşturmak için yeniden programlanabilir.

Sosyal kaygı için tercih edilen tedavi şekli olan bilişsel davranışçı tedavinin yardımıyla, sosyal kaygı bozukluğu olan insanlar, gerçek bir tehlike oluşturmayan sosyal etkileşimler sırasında beyinlerini daha rasyonel ve yansıtıcı bir şekilde tepki verecek şekilde yeniden şekillendirebilirler.

Ebeveynlik Tarzlarının Sosyal Kaygıya Etkisi

Önemli çalışmalar, olumsuz ebeveynlik tarzları ile kişilerarası sosyal fobi bozukluğu da dahil olmak üzere anksiyete atakları arasındaki bağlantıyı doğrulamıştır.

Ebeveynler çocuklarını çok fazla kontrol ettiklerinde, her zaman eleştirdiklerinde, nadiren sevgi gösterdiklerinde veya başkalarının ne düşündüğü konusunda her zaman endişelendiklerinde, bir çocuk benzer özelliklerle büyüyebilir.

Çocuklar böyle bir ortamda yetiştirildiklerinde diğer insanlardan daha fazla korkar ve şüphelenirler ve öz saygıları da olumsuz etkilenebilir. Bu gibi durumlarda ebeveynler eylemlerinin zararlı olduğunu asla fark etmezler. ***Sosyal stres bozukluğu genellikle hastalar yetişkinliğe girene kadar teşhis edilmez.*** Ancak semptomlar başlangıçta geç çocukluk veya erken ergenlik döneminde ortaya çıkma eğilimindedir. Bu, ebeveyn tarzlarının ve davranışının bozukluğun gelişiminde biçimsel bir rol oynadığı veya etkilediği fikrini güçlendirir.

Ebeveynlik Stillerinin Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkisi

Ebeveynlik yaklaşımı, çocuğun yaşamının farklı yönleri üzerinde kalıcı bir etkiye sahiptir ve bunlar psikolojik istikrar ve refahı içerir.

Otoriter ebeveynlerin ve mükemmeliyetçi ebeveynlerin ileriki yaşamlarında çocuklarında bir kaygı sorunu yaratmaları muhtemeldir.

Mükemmeliyetçi ebeveynler ile büyüyen çocuklar, normal başarı seviyeleri ortalama veya başarısızlık olarak kabul edildiğinden, özsaygı

sorunları yaşayabilir, bu da kişinin kendini yetersiz hissetmesine neden olabilir ve bu da sosyal yaşamlarını etkileyebilir.

Bu ortam karşısında, kişi gruplara katkıda bulunmak için yeterli hissetmeyebilir ve bu da bireyin insanlarla yüzleşmekten korkmasına neden olabilir. Mükemmeliyetçi ve otoriter ebeveynleri olan insanlar, sadece grup çalışmalarına katılmaya hazır olmadıklarını hissedebilirler insanlarla tanışmaktan ve zayıflıklarını sergilemekten korkabilirler. Bu durum anksiyete atağı öyküsü olmayan bireylerde de ortaya çıkabilse de, anksiyete hastaları için bu duygu yoğundur ve kişiyi güçsüz hissettirir.

Sosyal Kaygı Nedeni Olarak Çevre Etkileri ve Stresli Varoluş Deneyimleri

Çocukluk çağındaki istenmeyen olaylar ve travma, sosyal stres sorunlarının büyümesini tetikleyebilir. Sosyal kaygı için sonuca etki eden değere sahip olduğu kanıtlanmış nedenlerden bazıları şunlardır:

- Fiziksel, cinsel veya duygusal suistimal
- Zorbalık veya akranları tarafından alay edilme
- Aile içi anlaşmazlıklar, ev içi kaos ve evliliklerin sona ermesi
- Bir ebeveynin ölümü veya ihmali
- Gebe iken veya bebeklik döneminde annenin baskısı

Travmatik olaylar, tüm dünyanın korkutucu ve öngörülemez bir yer olduğu fikrini güçlendirebilir ve bakıcılarının ben merkezli veya incitici davranışlar için donatıldığını öğrenmek çocuklar için özellikle şok edici ve sinir bozucu olabilir.

Sosyal Kaygıya Yol Açan Daha Önceki Deneyimler ve Çevre

Anksiyete ile yoğunlaşan travmatik karşılaşmalar ve çevreler sonucunda bireylerin sıklıkla sosyal kaygı geliştirdiğini gösteren çok sayıda araştırma ve uzman görüşü bulunmaktadır.

Sosyal kaygı genellikle çocukluk veya ergenlik döneminde kendini gösterir.

İşte bazı karşılaşmalar ve bireylerde sosyal kaygıya neden olma eğiliminde olan ortamlar:

- Çok fazla sosyal izolasyon, akademik çevrede izolasyonda çalışma dahil
- Aşırı koruyucu, oldukça kontrolcü, kısıtlayıcı veya çok endişeli ebeveynler, bakıcılar veya velilerle büyümek
- Korkunç zorbalık
- Duygusal, fiziksel, cinsel ve sözlü olarak istismar
- Uyuşturucu bağımlılıkları veya uyuşturucuyu bırakma
- Bizzat veya yüz yüze etkileşim içermeyen teknolojinin aşırı kullanımı
- Şiddet veya çirkin boşanmalar gibi aile içi travmatik çatışmalar ve sürtüşmeler
- Kendi çevrelerindeki insanların hepsini kabul etmemesi, ırk ve dini inançlar da dahil olmak üzere kimlikleriyle ilişkili kısımlara dayanarak hepsine karşı ayrımcılık yapmaları

Bütün bu nedenler ortamların ve deneyimlerin kişilerarası kaygıyı nasıl geliştirebileceğini gösterir. Basitçe, çocuklar anneleri ve babaları oldukları ve duruma tepki açısından karşılaştırma yapamayacak kadar küçük bir şekilde itaatkar oldukları için anne ve babasının tutumlarını kabul ederler. Açıkladıkları tehlikelerden korunmak için, sosyal senaryolardan kaçınıp ve sosyal kaygı geliştirebilirler. Bakıcılar ayrıca, kişilerarası fırsatları olumlu bir şekilde zorlayıcı olarak çerçevelemek yerine olumsuz bir şekilde tehlikeli olarak çerçeveleyerek çocuklarına kişilerarası kaygı aşılayabilirler.

Odessky'ye (H.Odessky.psikolog) göre çocukların öğrenebilecekleri bir diğer düşünce örüntüsü ise belirsiz alışkanlıkları kaygıyı kışkırtacak şekilde yorumlamaktır. Sosyal bir ortam içinde değersiz bir bakış veya jest, sosyal olarak endişeli erkek ve kadınların bunun hepsi için ne anlama gelebileceği hakkında düşünmelerine neden olabilir.

Sosyal Anksiyete Bozukluğuna Katkıda Bulunan Çevresel Faktörler

Nitekim kişinin içinde büyüdüğü ortam psikososyal yetkinliklerini etkilemektedir. Bu nedenle, ebeveynlerinizden herhangi birinin sosyal fobisi varsa, o zaman bunu ortaya çıkarma olasılığınız yüksektir. Psikologlar, çocukların öğrenme yoluyla sosyal kaygıyı nasıl geliştirdiklerini belirlemeye yönelik modeller oluşturmuşlardır. Çocukların sosyal kaygıyı geliştirmelerinin varsayılan yollarından bazıları, çocuğu, çocuğun yaşamının ilerleyen dönemlerinde sosyal fobinin ortaya çıkmasında kalıcı bir etkiye sahip olabilecek erken bir terör olayına maruz bırakarak doğrudan koşullandırmayı içerir.

Örneğin, diğer çocuklar çocukla dalga geçtiyse veya çocuk sürekli zorbalığa maruz kaldıysa, bu, o çocuğun yaşamının ilerleyen dönemlerinde sosyal kaygıyı tetikleyen deneyimlerden bazılarıdır.

Ayrıca, öğrenmeyi gözlemlemek, bir çocuğun sosyal kaygı bozukluğu geliştirmesine katkıda bulunabilir. Örneğin, çocuk bir aile üyesinin veya arkadaşının travmatik bir sosyal olaydan geçtiğini gözlemlemiş olabilir ve bunun çocuk üzerinde bazı olumsuz etkileri olmuş olabilir. Sosyal olarak kaygılı ve korkulu ebeveynlerin, sosyal durumların tehlikeleri hakkında çocuklarına bilmeden sözlü ve sözsüz bilgi aktardıkları bilgi aktarımı da vardır.

Eğer anne diğer insanların kendisi hakkında ne düşündükleri hakkında çok endişeleniyorsa, çocuğun bilgi aktarımı nedeniyle aynı tür kaygı geliştirmesi muhtemeldir.

Genel olarak, bir çocuğun yetiştirilme şekli, çocuğun bir sosyal kaygı bozukluğu edinme şansını da etkileyebilir. Ebeveynlerden birinin veya her ikisinin de reddettiği, eleştirdiği, kontrol ettiği ve ***uygun sosyal beceriler geliştirmesine izin verilmediği durumlarda***, çocukları daha sonraki yaşamlarında bir sosyal kaygı bozukluğu geliştirme riski altındadır.

Kişilerarası Kaygıya Neden Olan Olumsuz İnançlar ve Uyumsuz Davranışlar

Kadın ve erkekler algılayacakları çeşitli tehditlerden korunmak için bazen sosyal kaygıya neden olacak olumsuz değerler ve uyumsuz davranışlar sistemi oluştururlar. Kaygılı bireylerin, yaklaşan kişilerarası olaylar veya durumlar hakkında derinlemesine düşünüldüğünde en azından aşağıdaki düşüncelerden bazılarına sahip olmaları muhtemeldir:

- Utanç verici bir şey yapacağım.
- Asla buraya ait olamayacaktım.
- Ben sempatik değilim.
- İnsanlar benden nefret edecek.
- Öleceğim.
- İnsanlar gergin olduğumu bilecekler.
- Ne diyeceğimi bilemiyorum.
- Sunacak hiçbir şeyim yok.
- Kimse arkadaşım olmak istemeyecek.
- Aptalca bir şey söyleyeceğim.
- Bende bir sorun var.

Bazen bu düşünceler benlik saygısına bağlanır. İnsanlar kendilerini değersiz hissettiklerinde, sosyal bir durumda hiçbir şey sunamayacaklarına inanmaları kolaydır. Sadece sosyal eleştiri korkusu değil. Sosyal etkileşimler hakkında kesinlikle iyi gidecek harika şeyleri hak etmediklerini hissedebilirler. Bu kaygıların riskini ortadan kaldırmak için, sosyal kaygısı olan bireyler başkalarıyla birçok ilişkiden kaçınırlar. Bu strateji, semptomlarını azaltmalarına ve sosyal stresleriyle yüzleşmekten kaçınmalarına izin verebilir, ancak hayatlarının ne kadar dolu olduğunu sınırlama pahasına gelir. Ayrıca, ihtiyaç duyacakları zaman sosyal koşullarla başa çıkmalarını zorlaştırır.

Başkaları Yapmadan Önce Psikolojik Olarak Kendilerine Saldırmak

The Concern and Anxiety Solution'ı yazan *Doktor Friedemann Schaub*, sosyal kaygıyı ortaya çıkaran ve tutan deneyimler, değerler ve davranışlar arasındaki bağlantıyı gösteren bir danışanın hikayesini sundu. Çocukken *Schaub*'un hastasının eve döndüğünde onu döven bir babası vardı. Kendini dayaklar için doğru zihniyete sokmak için, korkunç çileyi gerçekleşmeden önce görselleştirme alışkanlığı geliştirdi. Basitçe, dayaklardan önce kendini zihinsel olarak dinleyerek, durum üzerinde daha fazla kontrole sahip olduğunu hissetti. Babasının aynı şeyi yapmasından çok uzakta, belirli bir acının bir kısmını kendisine uyguluyordu.

Sosyal kaygıdan sıkıntılı birçok insan benzer bir zihniyet geliştirir. Zihinsel olarak kendilerine zarar vererek ve kendilerini aşağı çekerek, daha kötü hissedemeyecekleri bir noktaya gelirler. Çoğu zaman, bunun sosyal etkileşimlerdeki diğer insanların onları kaygı sefaletlerinin derinliklerine çekmesini önleyeceğine inandı zihinlerinde, acıya neden olsa ve sosyal yaşamlarını sekteye uğratabilse de kontrol altında olmanın ideal yolunun bu olduğunu düşünürler.

İnsanların çoğu davranışsal olarak engellenmiş bir mizaçla doğarlar. Tıpkı davranışsal olarak engellenmiş mizaç gibi, gençlerde güvensiz bağlanma teknikleri sorunu da yatmaktadır. İki tür güvensiz bağlanma stili mevcuttur:

- ***Endişeli - belirsiz güvensiz bağlanma.*** Bu, genellikle anne olan birincil bakıcı mevcut olduğunda bile yabancılarla keşifler ve etkileşimler konusunda endişeli olmayı ifade eder.

- ***Kaygılı - kaçınmacı güvensiz bağlanma***. Bu, bakıcının orada olup olmadığına bakılmaksızın, diğer insanlara karşı kayıtsızlık ve az duygusal aralık göstermekle ilgilidir.

Korkunun sadece kaçınma nedeniyle yok olması, yaşamın ilerleyen dönemlerinde kaçınma davranışını güçlendirir ve koruyucu bir tepki olarak görülür.

Araştırmalar, mizaç ve bağlanmanın genellikle hem çevresel hem de kalıtsal olduğumu ortaya çıkarmıştır.

Sosyal Kaygıya Neden Olan Faktör Olarak Genler

Araştırmacılar, toplumsal paniğe neden olan geni ortaya henüz çıkarmadı. Bununla birlikte, kalıtsallığında etkisi olabileceği düşünülmektedir.

> Ebeveynleriniz kişilerarası kaygıya sahip olduğunda, buna sahip olma olasılığınız en yüksektir. Bu, ilgili ortama bakılmaksızın özellikle doğrudur.

Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Genetik Nedenleri

Sosyal fobinin, kişinin hastalığı geliştirmeye eğilimli olmasını sağlayan belirli bir genetik bileşimden kaynaklanabileceği yeni bir düşünce var. ***Sosyal anksiyete bozukluğu olan bir aile üyesine sahip kişilerin bu bozukluğu geliştirme olasılığı iki ila altı kat daha fazladır.*** Sosyal kaygı bozukluğu hastalarının yaklaşık % 30 ile % 40'nın da ailelerinde de olduğu tahmin edilmektedir. Bu da kalıtsal bir durum olduğunu düşündürmektedir. Kalan varyasyonun çevresel faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bununla birlikte, araştırmacılar sosyal anksiyete bozukluğu ile bağlantılı spesifik bir genetik yapı oluşturmamış, ancak anksiyete sorunları ve panik bozukluğu ve agorafobi gibi bozukluklarla ilişkili spesifik kromozomlar belirlemiştir.

Sosyal Panik İçerisinde Nörolojik Faktörler

Sosyal panik veya sosyal kaygı durumu olan kişiler genellikle beyinlerinin bileşenlerinde hiperaktivite ve bazı nörotransmitterlerin dengesizliklerine sahiptir. İşte bazı örnekler:

- Amigdala ve anksiyeteyi uygulayan beyinle ilişkili diğer limbik bölgelerde hiperaktivite
- Otomatik duygusal işlemdeki artışlar
- Sağ prefrontal korteks içinde çok fazla aktivite, sosyal davranışı etkileyen başka bir bölüm

Sosyal Anksiyete Bozukluğunu Etkileyen Teknolojik Konular

Yüz yüze etkileşime çok fazla zaman harcamaya gerek duymadığımız bir zamanda yaşıyoruz. Telefonla mesajlaşma, sosyal medya ve çok sayıda uygulama, insanların fiziksel olarak buluşmadan iletişim halinde kalmalarını sağlar. İnsanların birbirleriyle etkileşime girmek yerine seyredebilecekleri program, TV oyunu ve çevrimiçi içerik sayısında artış görülmektedir. Sayısız insana danışmanlık yapan bir psikoterapist olarak yaptığı araştırma ve deneyimlerde, Disconnected: How to Reconnect Our Digitally Distracted Kids kitabının yazarı Tom Kersting'e göre, paylaşılan çevresel faktörün, bireylerin sabah seanslarının çoğunu birbirleriyle konuşmak yerine izleyerek geçirmeleri olduğuna inanıyor.

Çevrimiçi iletişim ile sosyal kaygı arasında bir bağlantı olduğuna dair klinik kanıtlar vardır.

Bir araştırmaya göre, genç insanlar çevrimiçi iletişimi ve mesajlaşmayı yüz yüze etkileşim yerine kullandıkça, olumsuz değerlendirmeden korkma ve sosyal paniğe sahip olma olasılıkları daha yüksektir.

Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan benzer bir çalışma, ergenlerin çoğu zaman mesajlaşma ve çevrimiçi sohbetlerden emin olsa da, yüz yüze sosyal etkileşimler söz konusu olduğunda her zaman endişeli olduklarını göstermiştir.

Sosyal Anksiyete Belirtilerine Neden Olan Fiziksel Tetikleyiciler

İnsanlar sosyal kaygı veya sosyal kaygı bozukluğundan sıkıntılı olduklarında, belirli fiziksel olaylar ve tetikleyiciler vardır ve nefes darlığı da dahil olmak üzere endişeli düşünceleri veya fizyolojik semptomları teşvik ederler. Aşağıda kanıtlanmış olayların ve motive edici unsurların bazı örnekleri verilmiştir:

- Evden ayrılma

- Başkalarıyla etkileşimler, daha çok yeni insanlar veya parti gibi tanıdık olmayan bir ortamdaki kişiler
- Büyük kalabalıklar
- İş görüşmeleri, topluluk önünde konuşma, flört vb. dahil olmak üzere insanların sizi değerlendirmek isteyebileceği etkileşimler.
- Taşınma
- Bir kişiden yargılayıcı veya onaylamayan bir bakış almak

Anksiyete Durumunun Fiziksel Nedenleri

Sosyal kaygısı olan insanların anksiyetesi, nefes darlığı gibi fiziksel olaylarla tetiklenir ve bunlar evden ayrılma, büyük kalabalıklar, başkalarıyla etkileşim, taşınma, birisinden yargılayıcı bir bakış yakalama veya insanların sizi değerlendirebileceği durumları içerir. Sosyal kaygı durumunun ve sosyal kaygının nedenlerinin, sosyal kaygının en şiddetli olmasıyla aynı olduğunu ve bu yüzden nedenlerin daha yoğun ve çok katmanlı olduğunu fark edeceksiniz. Zihinsel olarak sağlıklı bir ortamda büyüyen ve güvenli bir mizaca sahip birini düşünün. Böyle bir kişi annesinden bir miktar sosyal kaygı miras alabilirdi, ancak birey onu kötüleştiren herhangi bir travmatik deneyim yaşamadı. Böyle bir bireyin sosyal kaygı durumu geliştirmemesi muhtemeldir. Öte yandan, çocukken güvensiz bir bağlılığa sahip olan ve ergenlik yıllarında zorbalığın yanı sıra istismara maruz kalan birini düşünün. Ancak o kişinin ebeveynleri sosyal kaygıya sahiptir ve onu sosyal olarak kaygılı davranışı teşvik edecek şekilde yetiştirmiştir. Kişinin sosyal kaygı göstermesi muhtemeldir. Bu nedenle sosyal kaygı durumu önemli sıkıntılara neden olmakta ve bireyin normal bir yaşama sahip olmasını engelleyebilmektedir. Beklendiği gibi, sosyal kaygıyı yönetmek daha kolaydır ve herkes yeni insanlarla tanıştıkça ve yaşamlarında değişiklikler yaptıkça biraz sosyal kaygıyı azaltır.

Genel olarak çevresel ve genetik faktörler, bir sosyal fobinin gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunur. Çevresel faktörler, insanların ve sosyal etkileşimlerin kişi için bir tehlike olduğunu düşünmeyi öğrenmesini sağlar. Tepki olarak, birey insanlardan kaçınmak veya etkileşimi sınırlamak için önemli zaman harcar. Bazı anksiyete hastaları için, sosyal bir toplantıda

olmak bir anksiyete atağını tetikleyebilir ve kişinin öleceğini düşünmesine neden olabilir. Öte yandan, genetik yapı, anksiyeteye aracılık ve hafifletmedeki tam genetik rol inceleniyor olsa bile, kişiyi anksiyete ataklarına duyarlı hale getirebilir.

Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Toplumsal Nedenleri

Bazı kültürler sosyal fobileri tetikler. Bir kişinin topluma mükemmel bir şekilde katılmasını ve uyum sağlamasını gerektiren bir kültür düşünün. Böyle bir kültürün kişiyi huzursuzluğa ve göreve hazır olup olmadığı konusunda aşırı endişeye itmesi söz konusudur. Bazı kültürler kolektiflik talep eder, bu da kişinin gruplar içinde iyi uyum sağlaması ve çalışması gerektiği anlamına gelir. Böyle bir kültürde bir çocuk veya genç bir yetişkin, bu önceden belirlenmiş toplumsal yapılara uyum sağlamak için yoğun bir baskı altında olacaktır.

Aşırı Sosyal Kaygıya Neden Olan Teknolojik Faktörler

Nesnelerin İnterneti dünyayı büyük bir sanal topluluk haline getirdi ve zamanımızın önemli bir kısmını fiziksel olarak değil çevrimiçi olarak birbirimizle etkileşimde bulunarak geçiriyoruz. Ancak Sosyal medya, mesajlaşma ve uygulamalardan oluşan bir kütüphane, fiziksel olarak tanışmadan iletişim kurmamızı sağlar. Fiziksel olarak birbirimizle etkileşim kurmak yerine tükettiğimiz çevrimiçi içerikler, video oyunları ve şovlar giderek artıyor.

Bazı terapistler, fiziksel dünya etkileşimlerinden ziyade çevrimiçi olarak önemli oranda zaman geçirmenin, gerçek insanlarla tanışırken endişeye yol açtığını savunmaktadır.

Buna bağlı olarak, çevrimiçi iletişim ile sosyal kaygı arasında bir bağlantı olduğunu gösteren klinik kanıtlar vardır. Daha fazla insan çevrimiçi iletişime geçtiğinde, fiziksel, sosyal durumlara sık sık maruz kalma ve bunlarla nasıl başa çıkılacağını öğrenme fırsatını kaçıracaktır. Çevrimiçi alan son derece kontrol edilebilir olabilir ve bireyi olumlu iletişime alıştırabilir, ancak iletişim ve geri bildirim dinamik olduğu için gerçek hayat farklıdır. ***Yapılan bir araştırmada, ergenlerin çevrimiçi iletişim konusunda rahat oldukları, ancak yüz yüze fiziksel ve sosyal etkileşim konusunda endişeli oldukları ortaya çıkmıştır.***

Sosyal Anksiyete ve Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Kökeninin Karşılaştırılması

Bu iki fenomenin başlangıç noktaları çok benzerdir. Bununla birlikte, farklılık, sosyal kaygı bozukluğunun daha kötü olmasıdır, bu nedenle esas nedenler genellikle daha şiddetli veya çok katmanlıdır. Zihinsel olarak sağlıklı bir ortamda büyüyen ve güvenli bir mizaca sahip birini düşünün. Anneden bazı sosyal kaygılar miras aldı, ancak onu daha da kötüleştiren herhangi bir travmatik karşılaşması olmadı. Bunun gibi bir kişinin sosyal kaygı bozukluğu geliştirme olasılığı oldukça düşüktür.

Şimdi çocukken güvensiz bir bağı olan ve gençlik yıllarında istismar ve zorbalığa maruz kalan başka birini düşünün. Ebeveynler sosyal kaygıya sahip iseler çocuklarını da sosyal olarak kaygılı davranışı besleyecek şekilde yetiştirebilirler. Sadece sosyal kaygı değil, sosyal kaygı bozukluğu olma olasılığı çok daha yüksektir. Sosyal kaygı bozukluğu birçok sıkıntıya yol açar ve insanların normal bir yaşam sürmesini engelleyebilir. Öte yandan, sosyal kaygıyı yönetmek daha kolaydır. Herkes yeni insanlarla tanıştıkça ve hayatlarında değişiklikler yaptıkça en azından biraz sosyal kaygıyla karşılaşır.

Yetişkinlerde Çocuklara Göre Sosyal Kaygıya Ne Neden Olur?

Yetişkinlerde ve gençlerde sosyal kaygının nedenleri benzerdir. Daha erken olayların ve çevrenin, sosyal kaygıyı geliştiren yetişkinlerde etkin olma olasılığı daha yüksektir. Peki, neden böyle? Bunun nedeni travma ve sosyal açıdan kaygılı çevrede daha fazla zaman geçirmelerinden kaynaklanmaktadır. Çocuklar söz konusu olduğunda, genetik ve mizaç daha önemli faktörler olabilir.

Kişilerarası anksiyetenin veya sosyal panik atakların nedenlerini anlamak, size veya önemsediğiniz birine stres ve semptomları azaltabilecek

bir tedavi bulmanıza yardımcı olabilir. Örneğin, nedenler tamamen nörolojik gibi göründüğünde, psikiyatri en iyi yaklaşım olabilir. Bununla birlikte, sorunlar deneyimlerden, koşullardan, inançlardan veya davranışlardan kaynaklanıyor gibi görünüyorsa, konuşmayı bir çare olarak kullanmak en iyi uzun vadeli çözümdür.

Sosyal Anksiyete Belirtileri

Tanıdık olmayan durumlarla ve tanıdık olmayan insanlarla başa çıkmak herkes için zor olabilir, ancak sosyal kaygı ile mücadele eden biri için bu zorluk on kat daha artabilir. Çoğu zaman, diğerleri bir mücadelenin ortasında olduğunuzu fark etmez. Sosyal kaygı başlarken yaşadığınız zihinsel ve duygusal semptomları gizlemek için başa çıkma teknikleri geliştirmiş olabilirsiniz. Bununla birlikte, vücudunuz sorumluluk almayı seçtiğinde ve fiziksel semptomlar yaşamaya başladığınızda, sosyal kaygı giderek daha fazla fark edilebilir hale gelebilir. Sosyal kaygı ile mücadele eden bir ruh sağlığı topluluğu içindeki seçilmiş insanlar, sosyal kaygıları nedeniyle şaşırtıcı fiziksel semptomlar gösterebilirler. Bu fiziksel semptomlar hakkında konuşarak, bedensel tepkilerimizin daha fazla farkına varabileceğimiz ve mücadelenin ortasında kendimizi ve başkalarını rahatlatmada daha iyi olabileceğimiz açıktır.

Sosyal Anksiyete Bozuklukları Türleri Nelerdir?

Hepimiz bazı kaygı biçimleriyle karşı karşıyayız ve bu rutin yaşamın bir parçası. Hayatınız için önemli olan bir olayı beklerken, özellikle sonuçların ikili olduğu durumlarda, kişinin yalnızca bir sonucu çekebileceğini ima ederek huzursuz hissetmeniz muhtemeldir. Bununla birlikte, anksiyete bozuklukları ara sıra endişe veya korkudan daha fazlasıdır. Anksiyete bozukluklarında anksiyete azalmaz ve zamanla kötüleşme eğilimi gösterir. Anksiyete bozukluğu bireyin işini, okulunu ve ilişkilerini etkilemektedir. Anksiyete türleri arasında yaygın anksiyete bozukluğu, fobiye bağlı bozukluklar ve panik bozukluğu bulunur.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Aşırı anksiyete gösterimi, yaygın bir anksiyete bozukluğu olarak bilinir ve çoğu günler ve aylar boyunca kendini gösterir. Anksiyete, kolayca yorgun ve sinirli hissetme, konsantrasyon zorlukları ve kasların gerginliği, uyku sorunları ve endişe duygularını kontrol etmede zorluk olarak ortaya çıkar.

Panik Bozukluk

Tekrarlayan beklenmedik panik ataklara sahip olmak panik bozukluğu oluşturmaktadır. Aniden ortaya çıkan ve dakikalar içinde zirve seviyelere ulaşan ani yoğun korku dönemleri panik atak olarak bilinir. Ataklar gelişigüzel ve haklı bir sebep olmadan gerçekleşir. Ruhsal sağlık durumundan sıkıntılı olan birey bunalmış olma algısı ve nefes darlığı hissi gösterebilir. Ayrıca, bu bozukluğu olan insanlar bir sonraki atağın ne zaman gerçekleşeceği konusunda endişeleneceklerdir. Her atak hayati tehlike olarak görüldüğünden, bu durumdan rahatsız olan kişi bir gün atağa yenik düşebileceği endişesiyle önemli ölçüde zaman harcar. Bu endişeye karşı, her panik, birey bir sonraki panik atağı güçlendirir ve kişi atak yaşama konusunda daha da endişelenir.

Fobiye Bağlı Bozukluklar

Fobiler, kişinin bunalmış hissettiği yoğun korkular olarak ortaya çıkar. (Hayal edilen tehditle rahatsız edilmek ve canı sıkılmak doğru olsa da.) Fobisi olan bireyler, korkulara ve hayali korkulara karşı büyütülmüş bir bakış açısına sahiptir ve bu da onları aşırı tepkiler göstermeye zorlar. Çoğu insan, bilinen bir anksiyete atağı geçmişi olmamasına rağmen bir şeye karşı yoğun bir korku gösterir. Fobilere sahip olmak, reaksiyon gerçekçi olmadığı sürece normal davranışlar içindedir.

Basit Fobiler



Bu fobiye sahip insanların uçma, yükseklik, kan, enjeksiyon alma ve belirli hayvanlar gibi belirli bir durum veya nesneye karşı yoğun korku gösterdiği şeyler basit veya belirli fobilerdir. Bu basit fobilerin çoğu, her birimizin gösterdiği kabul edilmiş korkulardır. Örneğin, arkadaşınızın yükseklik korkusu olabilirken, diğerinin örümcek korkusu vardır.



Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Bu bozukluğa sahip kişilerin sosyal veya performans durumlarından genel olarak yoğun korku gösterdikleri bir ruh sağlığı durumudur. Sosyal kaygısı olan insanlar, tedirginlikleriyle bağlantılı davranışlarının veya eylemlerinin arkadaşları ve toplum tarafından olumsuz anlaşılmasından endişe duyarlar. Asılsız endişelerle başa çıkmanın bir yolu olarak, sosyal kaygı yaşayanların kendi dünyalarına çekilmeleri ve sosyal faaliyetlerden soyutlanmaları muhtemeldir.

Bir Bozukluk Olarak Agorafobi

Agorafobisi olan bireyler, aşağıdaki semptomlardan en az ikisi hakkında yoğun bir endişe gösterirler ve bunlar açık alanlarda bulunma korkusudur. Agorafobisi olan bireyler, bu durumlardan panik benzeri tepkiler oluştuğunda bu tür yerlerden kaçmanın zorolacağından kısmen asılsızca korktuğumuzdan dolayı kaçınma eğilimindedir.

Normal bir insan için, kapalı bir alanda olmak, minimum düzeyde endişe uyandırır, ancak onları endişeden bunaltmak o kadar da önemli değildir. Agorafobisi olan bir birey için, herhangi bir kapalı alanda bulunmak, kişinin tehlikede olabileceğine ve böyle bir ortamda kaçamayabileceğine dair temelsiz korkuyu tetikler. Kişinin düşünceleri yangın çıkması, binanın çökmesi, terör saldırısı, saldırgan durumu gibi en kötü senaryolardır. Bu nedenle, agorafobisi olan insanlar herhangi bir kapalı alandan hastalıklı bir korkuya sahiptir ve kapalı bir alana yerleştirildiğinde çığlık atabilir, içeri girmeyi reddedebilir veya neredeyse bayılabilirler.



Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu

Ayrılma kaygısı büyük ölçüde çocuklarla ilişkili olsa da, yetişkinler de bundan etkilenebilir. Bu bozukluğa sahip kişiler, sevgi figürlerinden uzak kalmanın şekle veya bireye zarar vereceğinden korkarlar. Bu aşırı endişe nedeniyle, birey ayrılığı önlemeye çalışırken kişinin davranışı ve eylemi garip görünebilir, çünkü birey yalnızca en kötüsünü görmektedir. Çocuklar için, başlarına bir şey geleceğinden veya asla ortaya çıkmayabileceklerinden endişe duydukları için elbiseye veya bağlanma figürünün çantasına tutunacaklardır.

Herkes, bize yakın olanlar için sahip olduğumuz duygusal bağlılık nedeniyle sınırlı düzeyde ayrılık kaygısı bozukluğu gösterebilir. Yıllarca

evinizden uzakta seyahat etmek zorunda kaldığınızda nasıl hissettiğinizi düşünün. Çocuğunuz üniversiteye geri döndüğünde nasıl hissettiğinizi düşünün. Bunların hepsi hafif ayrılık kaygısı biçimleridir, ancak anksiyetesi olmayan bireyler için oldukça yönetilebilir. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu olan kişiler için, tüm bu normal olaylar, bir anksiyete olarak ortaya çıkan yoğun endişeye neden olacaktır.

Seçici (Mutizm) Konuşamamazlık

Bu, anksiyete ile bağlantılı nadir bir hastalıktır ve insanlar gerekli dil becerilerine sahip olmalarına rağmen belirli sosyal durumlarda konuşmadığında ortaya çıkar.

> *Seçici mutizm genellikle beş yaşında ortaya çıkar ve sosyal utanç, aşırı utangaçlık, geri çekilme, kompulsif özellikler, öfke nöbetleri ve tutunma davranışı korkusu ile ilişkilidir.*

Seçici mutizmi olan insanlar başka anksiyete bozukluklarına da sahip olma eğilimindedir.

İkinci Bölüm:

Sosyal Kaygının Üstesinden Gelmek

Sosyal Anksiyete Bozukluğu Tedavisi

İyi olan şu ki, sosyal kaygı için bilişsel davranışçı tedavinin zaten önemli ölçüde başarılı olmasıdır. Araştırma ve klinik kanıtlar, kapsamlı olması gereken bilişsel - davranışçı terapinin insanların yaşamlarında kalıcı değişiklikler ürettiğini göstermektedir. ***Sosyal anksiyete bozukluğu hem tutarlılık hem de kalıcılık gerektirse de yenilebilir.*** Herkes, uygun bilişsel - davranışsal tedavi türünü kullanarak kişilerarası kaygıya karşı ilerleme kaydedebilir. Çeşitli tedavi merkezlerinde sosyal panik ve anksiyete atakları için bilişsel - davranışçı tedavi uygulanmaktadır. Anlama kavramlarının basit olduğu ve sadece birkaç teknik kullanılarak çözülebileceği önermesinin tamamından ayırt etmek için kapsamlı bilişsel davranışçı terapi olarak adlandırılır.

Sosyal panik ve anksiyete atakları için başarılı bir çözüm programı, bireylerin beyinlerinin gerçek anlamda değişmesini sağlayacak tüm entelektüel yöntemleri, stratejileri ve ilkeleri ele almalıdır. Beyin her zaman tekrarlanan bir öğrenme döngüsü altındadır ve mantıksız düşünme ve değerler değişebilir. Mükemmel bir çözüm programı, gerekli ve spesifik stratejileri sunmanın yanı sıra insanlara rasyonel düşünceleri, değerleri, duyguları ve algıları nasıl ve neden uygulamak, odaklanmak ve kabul etmeye başlamak zorunda olduklarını ortaya koyacaktır.

Sosyal Anksiyete Bozukluğu İçin Yardım Bulma

Sosyal kaygı, diğer anksiyete bozuklukları ile birlikte başarılı bir şekilde tedavi edilebilir. Bu sorun için destek ararken bir terapiste gitmelisiniz:

- Bu sorunu çok iyi bilen
- Deneyimi sayesinde nasıl tedavi edeceğini bilen uzman olması önemlidir.

Bilgilendirilmiş bir müşteri olun ve sorular sorun. Örneğin, danışman sizin çok utangaç hissettiğinizi ve başkalarının sizin hakkınızda olumsuz bir görüşü izlediğini ve oluşturduğunu anlıyor mu? Ya da belki de söylediklerinizi basitleştirip, "Hayır, hayır, sen iyisin... Sadece abartıyorsun." diyor. Kişilerarası kaygı yaşayan insanların, zihinlerimizin çoğu zaman mantıksız olduğunu ve abarttığımızı fark ettikleri bir gerçektir, ancak yine de diğerleri bizi izliyor ve yargılıyor gibi görünüyor. Öz bilinç duygumuz oldukça gerçektir. Ayrıca, profesyonel danışmanınızın sorularınızı her zaman memnuniyetle karşılaması gerektiğini unutmayın. ***Birisi düşmanca veya çok bilimsel görünüyorsa, tavsiyelerinden ve hizmetlerinden uzak durun.***

Sosyal kaygı yaşadıysanız veya yaşıyorsanız, desteklenmeli, teşvik edilmeli ve tedavi altındayken nispeten stressiz bir ortamda kalmalısınız, böylece beynimiz dış faktörlerden zarar görmeden meydana gelen tüm değişiklikleri absorbe edebilir. Sosyal kaygı tedavisi görürken çevremiz huzurluysa, düşüncelerimizi, değerlerimizi, duygularımızı ve hayatımızı tamamen değiştirecek yeni alışkanlıklar öğrenmek daha kolaydır.

Sosyal panik yaşamış insanlar olarak, doğumdan bu yana sürekli korkularınızla yüzleşebilirsiniz. Artık geçmişte olduğundan daha fazla korkmak zorunda kalabilirsiniz ve aynı zamanda daha fazla korkuyor olabilirsiniz. ***Terapistiniz size yardımcı olamıyorsa başka bir danışman bulun.*** Sosyal kaygı bozukluğunu yeterince anlayan bir psikolog bulmanız şarttır.

Sosyal panik atakları atlatmak oldukça kolay bir iş olmadığı gibi zor da değildir. ***Sosyal kaygı semptomlarının merkezindeyken, umutsuz***

hissedersiniz ve hiçbir zaman daha iyi olamayacaksınız gibi görünebilirsiniz. Yine de bu, nispeten kısa bir zaman diliminde durdurulabilir, söndürülebilir ve öldürülebilir. Bu, sosyal kaygının tedavisini bilen ve odaklanan bilişsel - davranışçı bir terapist bularak yapılabilir.

Kişilerarası Kaygının Üstesinden Gelmede En Önemli Unsurlar

- Sorunun anlaşılması ve farkındalığı
- Tekrarlayan ve zor görünse bile bilişsel - davranışçı tedaviyi sürdürmek için adanmışlık
- Bu bilişsel yöntemlerin alışılmış ve otomatik hale gelmesi için egzersiz ve uygulama
- Gerçek dünyada kaygınıza neden olan konular üzerinde yavaş ve istikrarlı bir şekilde çalışabileceğiniz bir sosyal kaygı tedavi ekibine katılım

Halka açık alanlarda okurken stresli hisseden bir kişi, hedefine ulaşmak için belirli stratejiler kullanırken, sosyal etkileşimler sırasında nasıl tanışılacağını ve küçük sohbetlere katılacağını öğrenmek isteyen kişi yavaş yavaş hedeflerine doğru çalışır. Rol yapma, oyunculuk, soru cevap dönemleri, iş seçimi görüşmeleriyle alay etme ve sosyal kaygılı bireyler için güvenilir bir davranış tedavi grubuna dahil edilen aptalca şeyleri kasıtlı olarak yapma yöntemlerini kullanabiliriz.

Sosyal Panik İçin Ne Zaman Yardım Alınır

Sosyal kaygınız olduğunu düşünüyorsanız, özellikle de hayatınız üzerinde büyük bir etkisi varsa, uzmanınızı görmek akıllıca olacaktır. Bu yaygın bir sorundur ve bazı tedaviler yararlı olabilir. Yardım istemek zor olabilir, ancak uzmanınız birçok insanın sosyal kaygı ile ilgili sorunları olduğunun farkında olacak ve sizi rahatlatmaya çalışacaktır. Uzmanınız,

sosyal durumlarda endişenizin büyüklüğünü belirlemek için size duygularınız, davranışlarınız ve semptomlarınız hakkında sorular soracaktır.

Sosyal panik yaşayabileceğinizi düşünürlerse, tam bir değerlendirme yapmak ve tedavi seçeneklerini anlamak için bir uzmana yönlendirileceksiniz.

Sosyal Stresin Üstesinden Nasıl Gelebilirsiniz

Denemek için inisiyatif alabileceğiniz bazı adımlar ve eylemler olsa bile, sosyal kaygı bozukluğuyla başa çıkmak çok zor olabilir. Ayrıca, oldukça yararlı olan çok çeşitli tıbbi seçenekler, tedaviler ve destek grupları da vardır.

Deneyebileceğiniz Şeyler

Kendi kendine yardım, büyük olasılıkla sosyal kaygınızı gidermeyebilir, ancak onu azaltabilir ve diğer tedavileri denemeden önce bunu önemli bir ilk adım olarak bulabilirsiniz. Aşağıdaki ipuçları yardımcı olabilir:

- ***Kaygınız hakkında daha fazla şey anlamaya çalışın. Aklınızdan neler geçiyor?*** Bazı sosyal durumlarda nasıl davranıyorsunuz? Bunları bilmek, ele almak istediğiniz sorunlar hakkında daha net bir fikir edinmenize yardımcı olacaktır.
- ***Gerçekçi olmayan inançlarınızı artan rasyonel inançlarla değiştirin.*** Örneğin, bir sosyal durumun kötü gittiğini düşünüyorsanız, bunu destekleyecek herhangi bir gerçek var mı veya en kötüsünü varsayıyor musunuz diye düşünün.
- ***Başkalarının sizi tam olarak nasıl gördüğünü düşünmekten kaçının.*** Diğer insanlara dikkat edin. Stres belirtilerinizin düşündüğünüz kadar belirgin olmadığını unutmayın.
- ***Normalde kaçınacağınız aktivitelere katılın.*** Bu ilk başta genellikle zordur. Bu nedenle küçük hedeflerle başlayın ve yavaş yavaş daha korkutucu aktivitelerde çalışın.

Sosyal Panik İçin Çözüm Önerileri

Birincil seçenekler aşağıdaki gibidir:

1. ***Bir terapistle bilişsel davranışçı terapi*** *(BDT).* Bu terapi, olumsuz düşünce kalıplarını, davranışları belirlemenize ve onları değiştirmenize yardımcı olur.
2. ***Kendi kendine yardım***. Bu, bir terapistin düzenli desteğiyle BDT tabanlı bir çalışma kitabı veya çevrimiçi kurs üzerinde çalışmanız gerekebililr.
3. ***Antidepresan ilaç***. Bu genellikle seçici serotonin geri alım inhibitörü veya SSRI olarak adlandırılan bir ilaç türüdür. Yaygın olarak bilinen seçenekler escitalopram (Cipralex) veya sertraline (Lustral)'dir. (Doktorunuz önermeden ilaç kullanmayınız.)

BDT'nin, diğer tedavi türleri işe yaramadığı veya denemek istemediğiniz durumlarda etkili olsa da, tedavi için en iyi seçenek olduğu düşünülmektedir. Bazı bireylerin tedavilerin bir kombinasyonunu denemesi gerekebilir.

Sosyal Anksiyete Bozukluğu Nasıl Tedavi Edilir?

Öncelikle nasıl hissettiğiniz hakkında doktorunuza veya terapiste danışın. Doktorunuz, ilgisiz bir fiziksel sorunun semptomlarınıza yol açmadığından emin olmak için bir test gerçekleştirecek ve sağlık geçmişiniz hakkında bilgi edinecektir. Aile doktorunuz sizi bir psikiyatriste doktora yönlendirebilir - örneğin bir psikiyatrist, psikolog, klinik sosyal hizmet uzmanı veya danışman Yeterli tedaviye yönelik ilk eylem, normalde bir ruh sağlığı doktoru tarafından bir tanı konulmasıdır.

Sosyal anksiyete bozukluğu genellikle psikoterapi ile tedavi edilir, bu bazen “konuşma” terapisi, ilaç tedavisi veya her ikisi olarak adlandırılır. Sizin için en iyi tedavi hakkında doktorunuz veya sağlık hizmeti sağlayıcınızla konuşun.

Psikoterapi

Bilişsel davranışsal terapi (BDT) adı verilen bir tür psikiyatrik terapi, sosyal panik bozukluğunun tedavisinde çok faydalıdır. BDT, daha az endişeli ve korkmuş hissetmenize yardımcı olan durumlara farklı düşünme, harekete geçme ve tepki verme yollarını gösterir. Ek olarak, sosyal becerileri öğrenmenize ve uygulamanıza yardımcı olabilir. Bir grup ortamında sunulan BDT oldukça yardımcı olabilir.

Destek Grupları

Hepsi sosyal kaygı bozukluğu olan insanlardan oluşan bir ekipte, gruptaki diğer kişilerin sizin hakkınızda nasıl hissettiklerine dair tarafsız, samimi geri bildirimler alabilirsiniz. Bu şekilde, çeşitli görüşler ve reddedilme hakkındaki düşüncelerinizin doğru olmadığını veya çarpıtıldığını öğrenebilirsiniz. Ayrıca, sosyal kaygı bozukluğu olan diğer insanların sosyal etkileşim korkularının üstesinden geldiklerini de öğrenebilirsiniz.

İlaçlar

Bunlar, sosyal stres bozukluğunun tedavisinde kullanılan üç ilaç türüdür:

- Anksiyete giderici ilaçlar
- Antidepresanlar
- Beta blokerleri

Anksiyete önleyici ilaçlar güçlüdür ve endişeli duyguları azaltmak için hemen çalışmaya başlar. Ancak, bu tür ilaçlar genellikle uzun süreler boyunca reçete edilmez.

> İnsanların vücutları uzun bir süre boyunca alınırsa ilaca gerçekten alışabilir.

Sonuç olarak, vücutları aynı etkiyi elde etmek için daha yüksek dozlar gerektirebilir. Bu sorunlardan kaçınmak için, doktorlar genellikle yaşlı hastalar için yararlı olan bir uygulama olan anksiyete giderici ilaçları kısa süreler için reçete ederler.

Antidepresanlar genellikle depresyon tedavisinde kullanılır, ancak aynı zamanda sosyal anksiyete bozukluğunun semptomlarına da yardımcı olabilirler. Anksiyete önleyici ilaçların aksine, çalışmaya başlamaları birkaç hafta sürebilir. ***Antidepresanların baş ağrısı, mide bulantısı veya uyku güçlüğü gibi yan etkileri de olabilir.*** Çoğu zaman, bu yan etkiler çoğu insan için ciddi değildir, özellikle doz düşük başlarsa ve zamanla kademeli olarak artarsa. Karşılaşabileceğiniz istenmeyen ilaç etkileri hakkında uzmanınıza danışın.

Beta blokerler, artan kalp atış hızı, terleme ve titreme gibi vücuttaki bazı fiziksel anksiyete semptomlarını önlemeye yardımcı olabilecek ilaçlardır. Beta blokerler çoğu zaman performans - anksiyete sosyal kaygı türü için tercih edilen ilaçtır.

Normalde, beta blokerler, el titremesi, hızlı kalp atışı ve mide rahatsızlığı hissi gibi anksiyete semptomlarını azaltmak için topluluk önünde konuşma gibi anksiyeteyi tetikleyen bir olaydan önce ağızdan alınır. Beta blokerlerin kullanımı bilişsel yetenek üzerinde olumsuz etkileri olmadığı için zihinsel keskinlik gerektiren durumlarda tercih edilmektedir.

Tedavinin dozu ve süresinin yanı sıra en iyi ilacı bulmak için doktorunuzla birlikte çalışın. Sosyal anksiyete bozukluğu olan birçok kişi, en iyi sonuçları ilaç ve BDT veya diğer psikoterapilerin bir kombinasyonu ile gerçekleştirir. Tedaviden çok çabuk vazgeçmeyin. ***Hem psikoterapi hem de ilaç tedavisinin işe yaraması biraz zaman alabilir.*** Sağlıklı bir yaşam tarzı da anksiyeteyle savaşmaya yardımcı olabilir. Yeterli uyku ve egzersiz aldığınızdan, sağlıklı bir diyet yediğinizden ve destek için güvendiğiniz ailenize ve arkadaşlarınıza döndüğünüzden emin olun.

Evde tedaviler aşağıdakileri içerir:

1. ***Kahveden uzak durmak.*** Kahve, çikolata ve meşrubatlar uyarıcıdır ve kaygıyı artırabilir.
2. ***Çok fazla uyuma***. En az sekiz saat uyku her gece önerilir. Uykunun olmaması kaygıyı artırabilir ve sosyal fobinin belirti ve semptomlarını kötüleştirebilir.

Kendi sağlık hizmeti sağlayıcınız, durumunuzun tedavi ve yaşam tarzı değişiklikleri yoluyla iyileşmemesi durumunda stres ve depresyonu tedavi

eden ilaçlar önerebilir. Sosyal panik atakları tedavi etmek için ilaçlar Paxil, Zoloft (sertaline) vb.gibi oluşmaktadır. Doktorunuz düşük doz ilaçlarla başlamalı (mutlaka uzman doktor yazmalı) ve yan etkilerden kaçınmak için kendi reçetenizi yavaşça artırmalıdır.

Bu ilaçların yaygın yan etkileri şunlardır:

- Uyuyamama veya uykusuzluk
- Ağırlık artışı
- Mide rahatsızlıkları
- Cinsel istekte azalma

Size uyan tedavi türü hakkında karar verebilmeniz için sağlık uzmanınızla artıları ve eksileri hakkında konuşun.

*Sosyal Anksiyete Bozukluğu İçin Alternatif Tedaviler**

Anksiyete bozukluğunu tedavi etmek için farmakolojik tedavi planlarını veya bir terapi ve ilaç kombinasyonunu içeren alternatif tedavi şekilleri vardır. Sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisi, fiziksel ve duygusal semptomların yanı sıra birinin günlük olarak ne kadar iyi yaşadığına bağlıdır. Tedavi süresi de değişmektedir. Bazı bireyler ilk tedaviye iyi tepki verebilir ve başka bir şeye ihtiyaç duymayabilir, ancak bazıları yaşamları boyunca bir tür desteğe ihtiyaç duyacaktır. Sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde, hem terapinin hem de ilacın etkili olduğu gösterilmiştir.

Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri

Seçici serotonin geri alım inhibitörleri, sosyal anksiyete bozukluğu için tercih edilen bir ilk müdahale farmakolojik tedavisidir, çünkü yan etkileri tolere edilebilirdir ve ilacın uygulanması daha kolaydır. Ne yazık ki, potansiyel yoksunluk etkileri nedeniyle, seçici serotonin geri alım inhibitörleri tedaviyi sonlandırırken her zaman azaltılmalıdır. ☠☠☠ ***Dikkat:*** Doktor önermedikçe alınmamalıdır.

---

*Burada belirtilen ilaçlar doktor önermedikçe alınmamalıdır.

Bu ilaçlar başlangıçta antidepresan görevi görürler, ancak bir dereceye kadar sosyal anksiyete bozukluğuna karşı etkilidirler. Beyindeki sinir hücrelerinin serotonini yeniden emmesini durdurarak, seçici serotonin geri alım inhibitörleri, beyindeki sinir hücrelerinin ruh halini düzenlemede hayati bir rol oynayan bir kimyasal olan serotonini yeniden emmesini önleyerek çalışır. Bu tür farmakolojik müdahaleler iki ila altı hafta içinde işe yarar, ancak herkes için işe yaramazlar. Hastalar genellikle anksiyeteyi tedavi etmek için on iki aya kadar seçici serotonin geri alım inhibitörleri alırlar ve ardından dozu yavaş yavaş azaltırlar. Vurgulamak gerekirse, bu ilaçlar alışkanlık oluşturmaz ve bağımlılığa neden olmaz.

Serotonin - Norepinefrin Geri Alım İnhibitörleri

Serotonin - norepinefrin geri alım inhibitörleri, anksiyeteyi tedavi etmek ve norepinefrin ve nörotransmitter serotonine etki etmek için kullanılan bir antidepresan sınıfıdır. Serotonin norepinefrin geri alım inhibitörlerinin örnekleri arasında venlafaksin, duloksetin ve desvenlafaksin bulunur. 2014 yılında yapılan bir meta - analizde, venlafaksin uzatılmış salınımının sosyal anksiyete bozukluğu için üçüncü en etkili farmakolojik tedavi biçimi olduğu bulunmuştur.

Monoamin Oksidaz İnhibitörleri

Monoamin oksidaz inhibitörleri başlangıçta sosyal anksiyete bozukluğu için en güçlü tedavi olarak kabul edilmiştir, ancak bu ilaçlar beraberinde ilacın ciddi yan etkileri riskini taşımaktadır ve diyet programına uyulmamaktadır. Mevcut monoamin oksidaz inhibitörleri fenelzin, izokarboksazid ve tranilsipromindir. Monoamin oksidaz inhibitörleri, sosyal anksiyete bozukluğunu tedavi ederken ciddi yan etkiler nedeniyle yaygın olarak kullanılmamaktadır.

Benzodiazepin

Benzodiazepinler, merkezi sinir sistemini yavaşlatarak anksiyete semptomlarını hafifleten hafif sakinleştiricileri ifade eder. Hızlı etkili ve iyi tolere edilenler alışkanlık oluşturma potansiyeline sahip olsalar da ve madde kullanım bozukluğu olan birine verilmemelidir. Mevcut benzodiazepinler diazepam, lorazepam, alprazolam ve klonazepamdır. Beklendiği gibi,

benzodiazepinler sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde ilk basamak olarak tercih edilmemektedir. Özellikle benzodiazepinler, bu ilaç sınıfıyla ilişkili riskler nedeniyle bir aydan fazla reçete edilmemelidir. Benzodiazepinlerin istenmeyen etkileri, zamanla daha az etkili ve bağımlılık yapıcı hale gelmeleridir.

Sosyal Anksiyete Bozukluğunu Tedavi Etmek İçin Kullanılan Seçili İlaçların Bilinen Yan Etkileri

Bazı seçici serotonin geri alım inhibitörleri baş ağrısı ve baş dönmesine neden olabilir. Diğer yan etkiler arasında ağız kuruluğu, yorgunluk, mide bulantısı, kilo alma, ereksiyon bozukluğu, huzursuzluk, bulanık görme, uyku problemleri ve tedirgin hissetme sayılabilir.

Seçici serotonin - norepinefrin geri alım inhibitörleri için yan etkiler; kabızlık, ağız kuruluğu, baş dönmesi ve yorgunluk, iştahsızlık, kan basıncında artış, uyku sorunları, cinsel sorunlar, normalden fazla terleme ve bulantıdır.

Trisiklik antidepresanların yan etkileri arasında; ağız kuruluğu, bulanık görme, kabızlık, uyuşukluk, işeme güçlüğü, baş dönmesi, iştah artışı, titreme, ayağa kalktıktan sonra kan basıncı düşüklüğü, kilo kaybı, normalden daha fazla terleme ve cinsel sorunlar vardır.

Benzodiazepinlerin yan etkileri arasında; sersemlik, bulanık görme, mide rahatsızlığı, baş dönmesi, baş ağrısı, yorgunluk, uyuşukluk, hafıza kaybı ve konuşma, denge veya koordinasyon sorunları bulunur. Ek olarak, benzodiazepinler uyku sorunlarına, depresyona, nöbetlere, anksiyete ve huzursuzluğa ve terlemeye de neden olabilir. Benzodiazepinlerin ciddi etkilerinden bazıları bilişsel gerileme, bağımlılık, kalça kırıkları ve oryantasyon bozukluğudur.

Beta blokerlerin yan etkileri arasında; depresyon, soğuk ayaklar ve eller, aşırı yorgunluk, düşük kan basıncı, kilo alımı, uyku sorunları, düşük kan basıncı ve uyku sorunları bulunur. Bu nedenle astımlı bireyler, diyabetli kişiler kadar beta - blokerlerden de uzak durmalıdır.

Buna bağlı olarak, buspironun yan etkileri arasında; ishal, bulanık ***görme,*** bulantı, uyuşukluk, yorgunluk, zayıf konsantrasyon, uyku sorunları,

sinirlilik ve ağız kuruluğu bulunur. Öte yandan, monoamin oksidaz inhibitörlerinin potansiyel yan etkileri arasında cinsel işlev bozukluğu, düşük kan basıncı, baş ağrısı, idrar zorluğu, ishal, bulanık görme, bulantı, uyuşukluk, yorgunluk, zayıf konsantrasyon, uyku sorunları, sinirlilik ve ağız kuruluğu bulunur. Monoamin oksidaz inhibitörleri çoğu ilaçla etkileşime girer ve kaçınmak için ilaçlar, içecekler ve yiyecekler konusunda bir doktora kapsamlı bir şekilde danışılmalıdır.

Doğal Tedavi (Aromaterapi)

Sosyal anksiyete bozukluğunu yönetmeye yönelik bir başka yaklaşım aromaterapidir ve bitkilerde tıbbi veya iyileştirici özellikleri için ekstrakte edilen uçucu yağları kullanan bitkisel tıbbın bir parçasıdır. Esansiyel yağların masaj, solunum ve akciğerler yoluyla vücuda emilmesi amaçlanır. ***Aromaterapi, özel koşulları tedavi etmenin yanı sıra stresi azaltmada, detoksifikasyonda ve vücudu gençleştirmede yaygın olarak uygulanır.*** Aromaterapinin hem bedeni hem de zihni gençleştirdiğine inanılmaktadır. Aromaterapist seansları bir buçuk saat sürebilir ve genellikle bir görüşme ile başlar. Terapist, bir yağ karışımı seçecek ve bunları nötr bir taşıyıcıda, özellikle de aromaterapist hastanın endişelerini anladıktan sonra bitkisel bir yağda karıştıracaktır.

Buna bağlı olarak, hasta daha sonra bir havluyla kaplı bir masaj masasına uzanacaktır. Çoğu durumda, masaj bir saat sürer ve genellikle nazik ve rahatlatıcıdır. Aromaterapi ve psikoterapi, sosyal kaygı bozukluğu ile mücadele etmek için harmanlandığında, işe yarama eğilimindedir. Bununla birlikte, aromaterapi kullanırken olumsuz cilt reaksiyonlarını, alerjiyi ve solunum güçlüğü çeken insanları dikkate almak önemlidir.

Sosyal Anksiyete Bozukluğu Tedavisi (Farklı Bir Yaklaşım)

Bir sosyal kaygı sorunu için çeşitli tedaviler mevcuttur. Tedavi sonuçları kişiden kişiye farklılık gösterir. Birkaç kişi sadece tek bir tedavi türüne ihtiyaç duyarken, diğerleri birden fazla tedaviye ihtiyaç duyabilir. Sağlık hizmeti sağlayıcınız, tedavinizle ilgili olarak sizi bir akıl sağlığı sağlayıcısına yönlendirebilir. Bazen, birinci basamak sağlık hizmeti sağlayıcıları

semptomları tedavi etmek için ilaç önerebilir. Sosyal anksiyete bozukluğunun tedavi seçenekleri şunlardır:

Maruz Bırakma Terapisi

Bu tür bir tedavi, onlardan kaçınmak yerine aşamalı olarak sosyal durumlarla yüzleşmenize yardımcı olur.

Terapi Grupları

Sosyal kaygı davranışı tedavi grupları, insanlara bir şeyler yapmaları için baskı yapmamalı, zorlamamalı veya kandırmamalıdır. Sadece olumsuz bir taktik kullanılmamalıdır. Çünkü kişi kendi hızında katılmayı seçmelidir. Eğer birisi bir takımda oturmak ve tek kelime etmemek istiyorsa, sorun değil. Kimse bir şey yapmaya zorlanmamalı. İnsanların bir grup oturumunda hiçbir şey yapmamayı seçtiklerinde asla herhangi bir iyileştirme yapmadıklarını düşünebilirsiniz. Bir gruptaki insanlar sorunlarını anlar ve kendi istekleri doğrultusunda belirli endişeleri üzerinde çalışmayı seçerler. Bu yaklaşım, bir şey yapmaya zorlanmaktan çok daha faydalıdır.

Kişilerarası anksiyete için terapi grupları her zaman teşvik edici ve olumlu olmalıdır.

Doğru atmosfer yerleştirilirse, insanlar sosyal kaygılar basamaklarını çıkarak ilerleme kaydedebilir ve devam edebilir. Vazgeçmeyecek motive olmuş bir insanı engellemek imkansızdır. ***Terapistin rolü, özellikle ne yapılacağını ve ne kadar hızlı yapılacağını öğretmektir.*** Bu, özellikle basit olmasa da uygulanabilir görünüyor. Doğru materyali kullanmalı ve kendi endişeleriniz için doğru hızda hareket etmelisiniz. Bu yöntemi düşündüğünüzden daha fazla kontrol ediyorsunuz.

Günümüzde, bilişsel davranışçı tedavi her iki tür sosyal stresle başa çıkmak için kullanılabilir. Bilişsel - davranışçı terapi mevcut sorunlara ve işaretlere odaklanmalıdır. Kaygı düşüncesini, duyguları, inançları ve inanç sistemlerini ortadan kaldırmak için birkaç küçük teknik kullanmalıdır. Bir kutlamadan hemen önce semptomlar göstermeye ve endişeli olmaya başlayabilir veya bunun hakkında endişelenmek için haftalar

harcayabilirsiniz. Daha sonra, ne kadar hassas davrandığınız konusunda endişelenerek çok fazla zaman ve zihinsel enerji harcayabilirsiniz.

Tek bir şey kişilerarası anksiyete bozukluğuna neden olmaz. Genetiğin bununla bir ilgisi olması muhtemeldir.

Sosyal fobisi olan bir aile üyeniz varsa, bu fobiye sahip olma olasılığınız daha yüksektir.

Kişilerarası panik ataklar genellikle on üç yaş civarında ortaya çıkar. İstismar, zorbalık veya sataşmanın arka planına bağlanabilir. ***Utangaç çocukların büyüdüklerinde baskıcı veya kontrolcü ebeveynleri olan çocuklara benzer şekilde sosyal olarak endişeli olma olasılıkları da daha yüksektir.*** Görünüşünüze veya sesinize dikkat çeken bir sağlık durumu geliştirdiğinizde, sosyal kaygıdan sıkıntılı olmaya da başlayabilirsiniz.



Sosyal kaygısı olan birçok insan, depresyon, yaygın panik ataklar veya vücut dismorfik bozukluğu gibi diğer zihinsel sağlık sorunları da sergiler.

Grup Terapisi

Daha öncede belirtildiği gibi, bu tedavi, sosyal ortamlarda bireylerle sosyalleşmek için sosyal beceri ve teknikleri öğrenmenize yardımcı olur. Aynı korkulara sahip başkalarıyla grup tedavisine katılmak, tek başınıza daha az endişe hissetmenize neden olabilir. Ayrıca, rol yapma yoluyla yepyeni becerilerinizi kullanmanız için bir fırsat sunar.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Bu tedavi, rahatlama ve nefes alma yoluyla kaygıyı nasıl kontrol edeceğinizi ve olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerle nasıl değiştireceğinizi öğrenmenize yardımcı olur.

Anksiyete İçin Bilişsel - Davranışçı Terapi

Özellikle, bilişsel - davranışçı terapi, tedavi edilen bozukluğa dayanan birden fazla tekniği ifade eder. Tedavi yaklaşımı her ruhsal bozukluk için farklılık gösterecektir. Aynı ruh sağlığı durumu için, tedavi eldeki duruma göre değişecektir. Terapistin, sosyal kaygı bozukluğuna karşı etkili olan belirli bilişsel davranışçı terapi teknikleri hakkında bilgi sahibi olması önemlidir.

Bilişsel Davranışçı Terapi Kaygısı İçin Hedefler

Bu terapinin hedefleri, hastanın bir bireyin sosyal güvenini ve sosyal becerilerini geliştirmeyle ilgili çeşitli alanlarda çalışmasını sağlamaktır.

- ***Nasıl daha iddialı olunur.*** Girişken olmak, kişinin kaldırabileceği sınırları tanımlamaya yardımcı olduğu için önemlidir.
- ***Kişinin yetenekleri ve benlik değeri ile ilgili sahip olabileceği yanlış algılar***
- ***Geçmiş durumlardan utanma, suçluluk veya öfke***
- ***Daha gerçekçi olmak ve mükemmeliyetçilikle mücadele etmek***
- ***Sosyal kaygı ile bağlantılı erteleme ile başa çıkma***

Belirtildiği gibi, bilişsel davranışçı terapi, çoğu sorunlu düşünmeye odaklanan bir dizi yöntemi gerektirir.

Kişilerarası ilişkilerde ve gruplarda bilişsel yöntemler kaygıyı azaltır ve kişiye sosyal durumlarda kaygısı üzerinde yeniden kontrol sahibi olduğunu hissettirir.

Bilişsel terapinin birincil amacı, kişinin çevresini ve bağlamını nasıl yorumladığını etkileyen temel inançları değiştirmektir. Sosyal kaygı

yaşayanlar, ister gerçek ister hayali olsun, rutin olarak korkularıyla yüzleşmeye zorlanırlar. Bu tür insanlar, fobilere karşı tamamen duyarsızlaşana kadar en kötü korkularının hafif formlarıyla yavaş yavaş tanıştırılmalıdır. Zihin şartlı fobilere anında uyum sağlamadığı için maruz kalma eğitimini hızlı uygulamak geri tepecektir.

Sınırlamalar

Farmakolojik tedavilere benzer şekilde bilişsel davranışçı tedaviye olumlu yanıt vermeyen bilişsel - davranışçı terapisi olan önemli sayıda hasta vardır. Ancak, bilişsel davranışçı terapiye yanıt veren hastalar zaman zaman artık semptomlar gösterir. Bilişsel - davranışçı terapi tek başına bir sınırlama olmasa da, daha geniş yayılmanın başarısızlığı tekniğin başarısını ve yararlılığını engeller.

Kişilerarası Terapi

Özellikle, kişilerarası terapi, bozukluklara katkıda bulunan sosyal faktörleri dikkate alır. Terapi, kişisel ilişkileri ve sosyal fobi üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurur. Terapist, iyileştirilmesi gereken sosyal alanları belirler. Terapi ayrıca kişinin diğer insanlarla olan ilişkisini geliştirmesine yardımcı olmaya odaklanır. Sosyal kaygıya sahip olmak, sosyal çevrelerde ve kişilerarası terapide sosyal ortamlarda ilişki kurma yollarını hedeflediğinde zorluklar ve aşırı korkular yaşamak anlamına gelir.

Kişilerarası terapi modelinde genellikle dört alan tedavi için uygundur. Bu alanlar arasında rol geçişleri, kişilerarası anlaşmazlıklar, kişilerarası eksiklikler ve keder yer almaktadır. Terapist, hastanın bireysel kavram yanılgılarının ilişkileri üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu anlamasına yardımcı olacaktır. Bazen hasta durumu objektif bir şekilde anlatamaz ve terapist bireyin bu eksikliği gidermesine yardımcı olur. Örneğin, bir yabancıyla sohbet etmeye çalıştığınızda hasta ve terapist, bağlamları farklı bir şekilde görmelerini sağlamak için kişilerarası durumlarda rol oynamaya başlayacaktır.

Ancak, terapist hastanın yaşamında değişiklikler yapabilmesi için duygularını ifade etmesine ve yönetmesine de yardımcı olacaktır. Çoğu hasta düşük benlik saygısı gösterebileceğinden veya açıklığa

kavuşturulamayabileceğinden cesaretlendirme önemlidir. Bazı çalışmalarda, kişilerarası terapinin psikodinamik psikoterapiye kıyasla sosyal anksiyete bozukluğu için daha iyi sonuçlar verdiği, ancak bilişsel davranışçı tedaviye kıyasla daha az sonuç verdiği belirlenmiştir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi Tedavisi

Bu, sosyal kaygı bozukluğunu tedavi etmek için kullanılabilir ve ilişkisel çerçeve teorisine dayanıyordu. Kabul ve kararlılık terapisinin genel amacı, olumsuz düşüncelerin ortadan kaldırılması veya azaltılması yerine işlenmesini teşvik etmektir. Herkes bilişsel davranışçı terapiye yanıt vermediğinden, kabul ve kararlılık terapisi, kişinin normal rutin düşüncelerinin zarar verici olabileceğini savunur.

Kabul ve kararlılık tedavisi, saplantı, önyargı, özeleştiri ve korku gibi olumsuz düşünce ve duyguların temeli olduğu için dilin insan acısının nedeni olduğunu varsayar.

Buna bağlı olarak, kabul ve kararlılık terapisinin amacı, semptomları doğrudan kontrol etmeye veya azaltmaya çalışmak aslında onları daha da kötüleştireceği için sosyal kaygı semptomlarını ortadan kaldırmak değildir.

Bu kabul ve kararlılık terapisi ile kişinin anlamlı bir yaşam sürmesi, acı ve ıstırabın her zaman olacağını kabul etmesi ve ondan kopup değerlere göre harekete geçmesi teşvik edilecektir.

Genel olarak, kabul ve kararlılık terapisi, sosyal ve anksiyete semptomlarını daha az hale getirecektir.

Buna bağlı olarak, kabul ve kararlılık terapisi altı ilkeye dayanır. İlk olarak, kendini duygular, düşünceler, anılar, imgeler, duyumlar ve dürtüler gibi hoş olmayan özel deneyimlerden ayırmayı gerektiren bilişsel yayılma vardır.

Bir kişinin her zaman deneyimleri olacaktır, ancak kabul ve kararlılık terapisinin amacı, deneyimlerin kişi üzerindeki etkisini azaltmaktır. Doğal tepki, hoş olmayan deneyimlerle mücadele etmektir, ancak bunu yapmak onları sadece kötüleştirecektir. Terapist, olumsuz duygulara karşı mücadelenin bataklıktan çıkmaya çalışmaya ne kadar benzediğine işaret edebilir. Deneyimleri açıklamak için metaforların kabul ve kararlılık

kullanımı. Diğer ilkeler arasında kabul, şimdiki anla temas, kendini, değerleri ve kararlı eylemi gözlemlemek yer alır.

Sosyal Anksiyete Bozukluğu İçin Bir Bakış Açısı

Sosyal kaygıdan sıkıntılı insanların yaklaşık üçte biri, en az on yıl geçene kadar bir sağlık uzmanına asla danışmıyor. Bir sosyal kaygı bozukluğundan sıkıntılı insanlar, sosyal etkileşimin neden olduğu kaygı ile başa çıkmak için uyuşturucu ve alkole bağımlı olabilirler.

Tedavi edilmezse, sosyal fobi alkol ve uyuşturucu kullanımı, yalnızlık ve intihar düşünceleri gibi diğer yüksek riskli davranışlara yol açabilir.

Sosyal kaygı bozukluğunun geleceği tedavi ile parlak görünmektedir. Terapiler, yaşam tarzındaki değişiklikler ve tıp, çok sayıda insanın anksiyete bozukluklarıyla başa çıkmasına ve normal yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

Sosyal fobi hayatınızı kontrol etmek zorunda değil. Uzun bir süreye yayılsa da, psikoterapi ve/veya ilaç tedavisi çok yardımcı olabilir. Aşağıdakileri yaparak kendi korkularınızı kontrol altında tutun:

- Gerginliğe neden olacak tetikleyicileri tanıma
- Gevşeme ve nefes alma yöntemleri uygulama
- Kendi ilacınızı istendiği gibi alma

Kişilerarası kaygı bozukluğu belirtileri zaman geçtikçe değişebilmektedir. Bununla birlikte, çok fazla stresli durumla veya yaşam talepleriyle karşı karşıya kalırsanız patlayabilirler. Durumunuzu tetikleyen durumlardan kaçınmak size kısa süreli bir rahatlama sunsa da, tedavi almazsanız kaygınız muhtemelen yıllarca devam edecektir.

Ne Zaman Doktora Gitmeli

Diğer birçok ruh sağlığı durumu gibi, sosyal kaygı durumunun da doğal ve çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşiminden kaynaklanması muhtemeldir. Bunun nedenlerinden bazıları şunlardır:

- ***Kalıtsal nitelikler***. Anksiyete bozuklukları, bunun ne kadarının genlerden veya öğrenilmiş davranışın bir sonucu olarak ne kadarından kaynaklanabileceği tam olarak net olmasa da, genellikle ailelerde ortaya çıkar.
- ***Beyin yapısı.*** Zihinde amigdala adı verilen bir yapı kaygı tepkisini kontrol etmede rol oynayabilir. Aşırı aktif bir amigdalaya sahip olan insanlar, muhtemelen yüksek bir korku tepkisine sahip olabilir ve kişilerarası durumlarda artan kaygıyı tetikleyebilir.
- ***Çevre.*** Sosyal panik bozukluğu öğrenilmiş bir davranış olabilir. Birçok insan, üzücü veya rahatsız edici bir sosyal durumdan sonra bu durumu geliştirebilir.

Tehlike Faktörleri

Aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli faktörler sosyal kaygı bozukluğu geliştirme riskini teşvik edebilir:

- ***Aile geçmişi***. Biyolojik ebeveynlerinizde veya kardeşlerinizde olması durumunda sosyal kaygı bozukluğu geliştirme şansınız daha yüksektir.
- ***Olumsuz deneyimler***. Sataşılan, zorbalık yapılan, reddedilen, alay edilen veya aşağılanan çocuklar sosyal kaygı bozukluğuna karşı daha savunmasız olabilir. Ek olarak, aile içindeki çatışmalar, travma veya istismar gibi yaşamdaki diğer istenmeyen olaylar sosyal kaygı bozukluğu ile bağlantılı olabilir.
- ***Mizaç.*** Yeni durumlarla veya insanlarla karşılaştığında içine kapanık olan çocuklar son derece savunmasız olabilir.
- ***Yeni sosyal veya iş talepleri***. Sosyal anksiyete bozukluğunun belirtileri, yeni insanlarla temas kurmak, halka açık bir konuşma sunmak veya çok önemli bir iş sunumu yapmak ile tetiklenebilse de, temelde ergenlik yıllarında ortaya çıkar.

Komplikasyonlar

Tedavi edilmezse, sosyal kaygı bozukluğu hayatınızı yönetebilir. Anksiyete bozuklukları kişinin işine, okuluna, kişisel ilişkilerine veya diğer yaşam zevklerine engel olabilir. Sosyal anksiyete bozukluğu aşağıdakilere neden olabilir:

- Düşük özsaygı
- Girişken olmada sorun
- Olumsuz konuşma
- Eleştiriye aşırı duyarlılık
- Sosyal becerilerin yeterli olmaması
- Yalnızlık ve zor sosyal insan ilişkileri
- Düşük akademik ve iş başarısı
- Aşırı alkol alımı gibi uyuşturucu kullanımı
- İntihar etme veya intihar teşebbüsleri

Diğer anksiyete sorunları ve diğer bazı psikolojik sağlık bozuklukları, özellikle majör depresif bozukluk ve bileşik istismar sorunları, genellikle sosyal panik ataklarla birlikte ortaya çıkar.

Kaçınma

Birinin panik bozukluğuna neden olabilecek şeyi tahmin etmenin bir yolu yok. Aşağıdakileri yaparak semptomların etkisini azaltmak için adımlar atabilirsiniz:

- ***Erkenden yardım alma***. Anksiyete, tıpkı diğer birçok zihinsel sağlık sorunu gibi, ertelerseniz başa çıkmak daha zor olabilir.
- ***Kayıt tutma.***Bireysel yaşamınızı takip etmek, zihinsel sağlık uzmanınızın yanı sıra stresinizi neyin tetiklediğini ve daha iyi hissetmenize yardımcı olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir.

- ***Hayatınızdaki sorunlara öncelik vermek.*** Zamanınızı ve enerjinizi rasyonel bir şekilde düzenleyerek kaygının etkilerini en aza indirebilirsiniz. Keyif aldığınız şeyleri yapmak için zaman harcadığınızdan emin olun.

- ***Sağlıksız madde kullanımından kaçınmak.*** Alkol ve uyuşturucu kullanımı, kafein ve hatta nikotin kullanımı anksiyeteye neden olabilir veya daha da kötüleştirebilir. Bu maddelerden herhangi birine bağımlı olmanız durumunda, bırakmak sizi endişelendirebilir. Kendi başınıza bırakamadığınızda, doktorunuza danışın veya size yardımcı olacak bir tedavi programı veya destek grubu bulun.

Sosyal Anksiyete Tetikleyicileri

Sosyal kaygıdan sıkıntılı bireyler, her sosyal etkileşim sırasında etkilenmeyebilirler. ***Öte yandan, ortaklar, ebeveynler, kardeşler, çocuklar, büyükanne ve büyükbabalar, yakın arkadaşlar, uzun süreli işverenler ve favori öğretmenler gibi tanıdık ve güvenebileceklerinden emin oldukları insanlarla iş birliği yaptıklarında, herhangi bir şekilde sosyal kaygı belirtileri göstermeme olasılıkları yüksektir.*** Ek olarak, uzmanlık alanları hakkında halka açık bir konuşma yapmak zorunda kalırlarsa, bunu kendilerine büyük bir inançla yaparlar. Bununla birlikte, diğer birkaç durum, insanların çoğunluğu için tehdit edici görünmese de büyük sıkıntı ve endişe uyandırır. Sosyal anksiyete hastaları için yaygın olarak bilinen ve üzerinde çalışılan motivasyonlardan bazıları şunlardır:

- Yeni insanlarla tanışmak
- İnternet arkadaşlığı
- Dışadönüklerle konuşmalar
- Kutlamalar, özellikle de sosyal panik yaşayan kişi tek başına katıldığında
- Herkesin tanıdık olmadığı büyük aile toplantıları
- Kamuya açık yerlerde başkaları tarafından sohbet başlatmaya yönelik beklenmedik girişimler

- Alay edilmek veya dalga geçilmek (sosyal panik bozukluğu olan insanlar çoğu zaman alay etmeyi kişiselleştirir)
- Alışılmadık bir görevi yerine getirirken izlenmesi
- Bir kurstan veya bir oda dolusu iş arkadaşından önce konuşması istenmesi
- Özellikle tanışık olmadığı insanlarla telefonda konuşmak

Sosyal panik bozukluğu olan birçok insanda aşırı derecede endişeli tepkilere neden olan üç veya dört durum vardır ve mümkünse bu durumla karşı karşıya kalmadan kaçınmak için önlemlere başvururlar. Diğer sosyal durumlar daha ılımlı panik belirtileri gösterebilir, ancak bunlar bile hayatı olması gerekenden daha zor hale getirir.

Sosyal Kaygı Bozukluğunun Belirtileri Nelerdir?

Davranışsal Semptomlar

Kişinin yargılanabileceği durumlardan aşırı korkması, sosyal kaygı bozukluğunun bir belirtisidir. Bu durumda, kişi yargılanma hassasiyetinin yüksek olması nedeniyle toplantılardan, spor etkinliklerinden veya arkadaşlarıyla ve meslektaşlarıyla dedikodulardan kaçınacaktır.

Sosyal kaygısı olan bir kişi, insanların yargılayıcı olduğuna ve kişinin başkalarının dikkatine ve saygısına layık olmadığına dair önceden oluşturulmuş bir korkuya sahiptir.

Bir bakıma, sosyal kaygı bozukluğu olan bir birey, insanlıktan çıkarılmış hissetmenin çok hafif bir biçimini göstermekte ve insanlardan uzak kalmayı konforlu bulmaktadır.

Kendini küçük düşürme ya da utandırma endişesinin devam etmesi, aşırı sosyal tedirginliği olan bireylerin sürekli olarak kendilerini utandıracaklarından endişe etmeleri yaygındır. Endişeye kısmen insanlarla sınırlı etkileşimler katkıda bulunur, bu da kişinin başkalarıyla etkileşim kurarken gerekli sosyal becerilerden ve sosyal normlardan yoksun olduğunu

hissetmesini sağlar. Bir bakıma, sosyal kaygısı olan bir kişi, reddedilebilir sosyal etkileşimlere maruz kalmak için çok az şeyi olduğunu hisseder.

Bir yabancıyla yoğun bir etkileşim korkusuna sahip olmak, sosyal kaygı bozukluğunun bir belirtisidir. Her birimiz, bilinmeyenin korkusu nedeniyle bir yabancıyla tanışırken veya konuşurken huzursuzluk göstereceğiz ve bu, insan olarak güvenliğimizi artıran bir karşılama jestidir. Ne yazık ki, aşırı sosyal kaygı yaşayanlar için, yabancıların korkusu, etkileşimleri engelleme veya sosyal kaygı bozukluğu olan kişiyi etkileşimden tamamen uzak tutma seviyesine kadar aşırıdır. Gerginliği azaltma ve yakınlık kurma girişimleri, sosyal kaygı bozukluğu olan bir kişi için işe yaramayacaktır.

Endişeli göründüğünüzün fark edileceği korkusu, sosyal fobinin başka bir klinik sorunudur. Sosyal kaygı yaşayanlar, insanların huzursuz olduklarını fark edecekleri duygusundadır ve bu, bir sosyal kaygı bozukluğundan sıkıntılı kişiler için bir kabus olan bir cazibe merkezi haline geldikleri anlamına gelecektir. Öz bilincin artması, kendini yargılama yoğunluğunu ve olumsuz duyguları işleyememe durumunu da arttırmaktadır. Bir kişinin sosyal kaygı bozukluğu zaten karakteri, davranışı ve yetkinlikleri hakkında önceden oluşturulmuş bir olumsuz görüşe sahiptir ve diğer insanlardan gelen iyi niyetli olumsuz geri bildirimler özeleştirinin bir teyidi olarak kabul edilir.

Kısmen artan öz bilinç ve sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilere asılsız ilgi odağı olma korkusu, dikkat ve utanç nesnesi olacakları korkusunu besler. Kızarma ve titreyen bir ses gibi tepkilerinin, başkalarının onları fark etmesini ve yargılamasını sağlayacağından endişelenirler.

Utanma korkusu, insanlarla konuşmaktan kaçınma veya bir şeyler yapma korkusu da sosyal kaygı bozukluğunun bir belirtisidir.

Bahsedilen tüm korkuları yönetemediğinde, aşırı sosyal fobisi olan bir kişi sosyal durumlardan kaçınmaya başvuracaktır. Kaçınma gerekçesi, sosyal kaygısı olan bir bireyin sosyal fobiyi yenememesi ve yönlendirememesinden kaynaklanmaktadır.

Dikkat Çekebileceğiniz Durumlardan Kasıtlı Olarak Kaçınmak

Belirtildiği gibi, sosyal kaygı bozukluğu gösteren bir kişi, iş yerinde terfilerden kaçınmak ve hak ettiği yerde övgü almaktan kaçınmak da dahil olmak üzere, onları ilgi odağı haline getiren olaylardan kaçınmak için büyük çaba sarf edecektir. ***Sosyal kaygı bozukluğu olan insanlar, maç, film veya dedikodu konuşmalarını izlemek veya katılmak için arkadaşlarına katılmaktan kaçınacaktır.*** Sosyal anlardan kaçınma, bireyin sosyal becerilerden yoksun olması nedeniyle değil, sosyal fobiyi aşamamasından ve yönlendirememesinden kaynaklanmaktadır.

En kötü durum senaryosunu veya sosyal bir durum sırasında olumsuz bir karşılaşmanın sonuçlarını tahmin etmek, sosyal kaygı bozukluğunun bir belirtisidir.

Temel olarak, insanlardan gelen herhangi bir şeye ve ilgiye değmez ve değersiz hissetme nedeniyle, sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler, mümkün olan en kötü sonuçlara hazırlanarak sosyal anksiyete bozukluğunun maliyetini azaltmaya çalışacaktır. Zihni olumsuz sonuçlara yöneltme eğilimi, kötü sosyal yaşam nedeniyle başa çıkma mekanizmalarını geliştirmenin bir yoludur.

Fiziksel Belirtiler

İlk olarak, sosyal anksiyete bozukluğunun fiziksel bir belirtisi titreme, birden fazla faktöre bağlı olarak ortaya çıkar.

Birincisi, sosyal anksiyete bozukluğu ortaya çıktığında vücut bir savaş ya da kaç moduna hazırlık olarak faaliyetlerini arttırır ve bu da bir kişinin vücut uzuvlarını koordine edememesine neden olabilir. **Sarsılma,** kişinin gerçek tehlike ile karşı karşıya olduğunu düşünen zihnin bilinçdışı kısmından kaynaklanır ve titreme, kişinin suç işleyen varlığa zararsız olduğu izlenimini yaratarak, suçlunun uzaklaşmasını sağlayarak tehlikeyi yönlendirmenin bir yoludur.

İkincisi, sosyal kaygı bozukluğunun bir belirtisi olarak **kızarma,** vücudun kendisini büyük ölçüde olumsuz duygulara karşı dengeleme ihtiyacı nedeniyle ortaya çıkar. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyin

kızarmasının, zihni ve enerji bedenini tüketen tüm negatif duygu spektrumunu işlemek yerine, kişinin zamanında uyum sağlamasını sağlamak için vücudun bir tepkisi olduğu düşünülmektedir. Kızarma aynı zamanda vücudun gerçek durumunu başkalarına yansıtmaya yardımcı olmak için etkilenen kişinin bilinçaltının bir yoludur.

Üçüncüsü, sosyal anksiyete bozukluğunun fiziksel bir belirtisi olarak terleme birkaç faktöre bağlı olarak gerçekleşir. Birincisi, vücuttaki yüksek aktiviteler nedeniyle **terleme** meydana gelir ve kısa bir süre içinde muazzam bir enerji yakar. Sosyal anksiyete bozukluğu sırasında olduğu gibi yoğun baskı altında olduğunda, vücut kendini bir savaş ya da kaç moduna hazırlamak için çok fazla enerji üretir. İkincisi, kişi anksiyete altındayken yoğun bilinçli ve bilinçsiz beden hareketleri kişiyi terletecektir. Terlemenin üçüncü nedeni, kişinin terlediğinin bilincinde olması ve durumu yönetememesi terlemeyi artıracaktır.

Dördüncüsü, sosyal anksiyete bozukluğunun klinik sunuşu olarak **hızlı kalp atışı** vardır ve bu, artan enerji tüketimi, kan akışı ihtiyacı ve ani hareketler nedeniyle ortaya çıkar. Hızlı nefes almanın başlaması ve ani hareketler yapma ihtiyacı, vücuttaki kan için ayarlanmış yüksek talebi sürdürmek için kalbin daha hızlı atmasını sağlar. Kalbe göre, vücut saldırı altındadır ve hızlı ve verimli çalışması gerekir.

Beşinci olarak, **kas gerginliği** vardır, bu da vücudun gerginlik altında olması nedeniyle savaş ya da kaç moduna bağlıdır. Hormonların hareketleri, yoğun kan akışı ve hızlı nefes alma, vücudun anaerobik olarak çok fazla enerji yaktığı ve kas gerginliğine neden olan asit birikimine neden olan kas gerginliğine katkıda bulunacaktır. Bireyin stressiz pozisyona uyum sağlamasına izin vermeden kasların yoğun hareketi de kas gerginliğine katkıda bulunabilir.

Altıncısı, **mide rahatsızlığı** çeşitli nedenlerden dolayı sosyal anksiyete bozukluğuna bağlı olarak ortaya çıkar. Sosyal anksiyete bozukluğu bağımsız olarak kas spazmlarını artırdığından, altta yatan herhangi bir gastrointestinal sorun, sosyal anksiyete bozukluğu semptomlarının başlamasıyla daha da kötüleşecektir. Bunun yanısıra, sosyal kaygı bozukluğu, sık bağırsak hareketlerini ve asiditeyi tetikleyerek normal gastrointestinal fonksiyonlara

müdahale edebilen bir kusma ve hızlı nefes almanın yanı sıra aşırı endişe yaratabilir.

Beklendiği gibi, vücut kalori yakmak için yoğun baskı altında olduğundan ve normal bir insanın zahmetsizce başa çıkamayacağı ani hareketler yaptığından, bir semptom olarak bayılmada ortaya çıkabilir.

Vücudun yoğun enerji kullanımı, sosyal anksiyete bozukluğu atağından sonra kişiyi yorgun hissettirecektir. Kasların, kalbin ve gastrointestinal sistemin yoğun çalışması da kişinin başının dönmesine neden olacaktır.

Sosyal İlişkili Belirtiler

Özellikle, göz temasından kaçınmak bir semptomdur ve sosyal kaygı bozukluğu ile başa çıkmanın bir yoludur. Aşırı sosyal kaygısı olan kişiler, diğer insanların onları yargılayacağını ve onları istekli bulacaklarını ve bu nedenle sosyal etkileşimlerden kaçınacaklarını hissederler. Bununla birlikte, bir toplantı sırasında olduğu gibi sosyal etkileşimlerden tamamen kaçınamadıkları durumlarda, kişi göz teması kurmaktan kaçınacaktır, çünkü bu, bireyi cazibe merkezi gibi hissettirir. ***Göz temasından kaçınmak da kişinin dikkatsiz hissetmesine ve dolayısıyla izleyici tarafından yargılanmamasına neden olur.***

Benzer şekilde, ***okula veya işe gitmekten kaçınmak***, sosyal kaygı bozukluğundan rahatsız bir kişi için bir semptom ve başa çıkma mekanizmasıdır. Soyutlanmanın bir parçası, sadece hedeflenen izolasyondur. Okul ve iş bağlamları, sosyal kaygı bozukluğu olan bir kişi için en zorlayıcı olanıdır. Çünkü yargılamayı karaktere ve üretkenliğe yöneltirler. Bu da sosyal kaygı bozukluğu olan insanların her ne pahasına olursa olsun kaçınmaya çalıştıkları bir şeydir. Örneğin, okul ekip çalışmasına katılmayı ve sınavlara girmeyi veya soruları cevaplamayı isteyebilir. Tüm bu aktiviteler etkilenen bireylerde sosyal kaygı bozukluğunu arttırmaktadır.

Aynı derecede önemli olan, sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler için hem semptomlar hem de başa çıkma mekanizması oluşturabileceğiniz kadar çok sosyal toplantıdan kaçınmalıdır. ***Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, mümkün olduğunca çok sosyal durumdan kaçınmaya çalışırlar.***

Aynı şekilde, ***flört etmekten kaçınmak*** da bir başka semptom ve başa çıkma mekanizmasıdır. Flört, duygusal zeka ve sosyal becerilerin tüm yönleriyle uygulanmasını gerektiren yoğun bir sosyal aktivitedir. Örneğin, flört etmek, kendini tekrarlamayı, insanların önünde el ele tutuşmayı, diğer kişinin arkadaşları ve ailesiyle tanışmayı ve kamusal alanlarda yürümeyi gerektirir. Sosyal anksiyete bozukluğu olan bir kişi için, tüm bunlar korkunç bir kabus yaratır. Tüm bu aktiviteleri hayal etmek, sosyal kaygı bozukluğu olan bir kişinin böyle bir çabadan vazgeçmesini sağlayacaktır.

Çoğu insan için, başkalarının önünde yemek yemek rutin bir faaliyet olsa da, ***sosyal kaygı bozukluğu olan bir kişi için, başkalarının önünde yemek yemekten kaçındıkları için aynı değildir.*** Sosyal anksiyete bozukluğundan rahatsız bir kişi, öz farkındalığını arttırmış ve sürekli olarak kendini utandırdığını veya utandırmak üzere olduğunu düşünmektedir. Kişi, diğer insanların kendisini utandırdığını veya sosyal kaygı gösterdiğini fark ettiğini sanır. Bu duygu ve korkular nedeniyle, sosyal kaygısı olan insanlar toplum içinde yemek yemekten de kaçınacaktır.



Sosyal Panik Bozukluğu İçin Yardım Alma

Teşhis ve tedavi edilmezse, sosyal kaygı bozukluğu günlük işleyişi ciddi şekilde sınırlayabilen yıkıcı bir durumdur. ***Kişilerarası anksiyete hastaları ciddi bir sorun yaşadıklarını fark ettiklerinde bile, yardım istemek her zaman zordur.*** Ancak sosyal kaygının tedaviye oldukça duyarlı bir durum olup bundan ve hastalar yardım isteme cesaretini topladıklarında, genellikle olumlu sonuç elde ederler.

Özellikle bilişsel - davranışçı tedavilerin (BDT) sosyal kaygının en engelleyici belirtilerine karşı etkili olduğu saptanmıştır. Sosyal anksiyete için çoğu tedavi, bir hastayı ayakta tedavi temeline yerleştirmeyi gerektirir. Bununla birlikte, uzun yıllar boyunca sosyal panik ataklarla mücadele eden kişiler, tüm konsantrasyonunun iyileşmeye odaklandığı bir ruh sağlığı tedavi hizmetinde yatarak tedaviden büyük fayda sağlayabilir.

Yatılı tedavi programları dahilinde BDT ve diğer temel hizmetler şefkatli, hasta merkezli bir atmosferde sunulmaktadır. Akran etkileşimleri genellikle yatılı kişilerarası anksiyete bozukluğu iyileşme programlarına dahil edilir, bu da sosyal - anksiyete hastalarına benzer yaşam zorluklarıyla karşılaşan ve onlara karşı galip gelmenin engellerine aşina olan başkalarıyla etkileşime girmek için benzersiz ve önemli bir fırsat verir.

Bu duruma katlanmak streslidir, ancak uzmanların ve ilaçların kullanımıyla kontrol edilebilir. Kişilerarası kaygı hem sinir bozucu hem de büyüleyici olabilir. Bunu deneyimlediğinizde, bir kişi "Sosyal kaygıma ne yol açar? Neden bununla başa çıkmak zorundayım?" diye merak edebilir. Sizde olmasa bile, merak ediyor olabilirsiniz. Belki de önemsediğin birinde vardır ya da etrafındaki sorunları keşfetmeyi düşünüyorsundur. Sebebi ne olursa olsun, sosyal kaygının ne olduğu hakkında bilgi sahibi olmak olumsuz bir davranış değildir. Yeterli bilgiye sahip olmak, bundan sıkıntılı yaklaşık on beş milyon kişiyle empati kurmanızı sağlayacaktır. Bu durumdan rahatsız iseniz ve bu sizi strese sokuyorsa ve buna neyin yol açtığını öğrenmek, bunu tedavi etmenin ilk adımıdır. ***Kişilerarası kaygının yedi farklı nedeni vardır:***

- Geçmişteki karşılaşmalar ve ortamların yanı sıra ebeveynlik tarzı, travma vb. ile ilişkili etkiler

- Olumsuz inançlar ve uyumsuz davranışlar
- Davranışsal olarak engellenmiş mizaç ve güvensiz bağlantı tarzı
- Akrabalarda varsa sosyal paniğin en muhtemel olduğu genetik
- Beynin anksiyete ile bağlantılı belirli bölgelerinde aşırı aktivite ile ilişkili olan nöroloji
- İnsanların genellikle yüz yüze toplantıda ve yüz yüze görüşmede daha az zaman geçirdiği teknolojinin etkisi
- Fiziksel nedenler, örneğin erkekleri ve kadınları sosyal olarak endişelendirecek veya sosyal kaygı bozukluğunun belirti ve semptomlarını tetikleyecek durum ve olaylarda bulunmak

Her faktör diğerlerinin birçoğunu etkiler.

Sosyal etkileşimlerle ilişkili kötü ortamlar ve deneyimler genellikle erkek ve kadınların kötü inançlar ve uyumsuz davranışlar geliştirmesiyle sonuçlanır.

Bu inanç ve davranışlar kişilerarası kaygıya neden olabilir ve besleyebilir. Bilişsel sonuçlar daha sonra beyin yapısını ve işleyişini değiştirir.

Genetik, karakter ve bağlanma stilleri bu durumun gerçekleşmesini oldukça muhtemel kılar. Erkekler ve kadınlar sosyal panik geliştirir geliştirmez, çeşitli tetikleyiciler kendilerini izole etmek veya panik yapmak da dahil olmak üzere semptomlar yaşamalarına neden olur.

Bu faktörleri daha fazla keşfetmek için okumaya devam edin!

Sosyal Kaygının Üstesinden Gelme

Kendinizi bir kuruluşun önünde konuşma, yeni insanlarla tanışma, halka açık soyunma dolapları veya tuvaletleri kullanma veya hatta herkesin önünde yemek yeme gibi çeşitli sosyal durumlarda engellenmiş ve endişeli bulduğunuzda ve ayrıca insanların paniğinizi göreceğinden ve aşağılanmış hissedebileceğinizden korktuğunuzda, sosyal panik bozukluğundan sıkıntılı olabilirsiniz. Bu sorunu olan birçok kişi, endişeli olmayı öngördükleri durumlardan kaçınmayı seçecek veya bu durumlara girmeden önce kendi kendine ilaç kullanmak ilaç, alkol ve benzeri şeyler kullanmak isteyeceklerdir. Kişilerarası anksiyete, alkollü içeceklerin kötüye kullanımı, depresyon, yalnızlık, mesleki ilerlemenin azalması ve bekar kalma olasılığının artması riski ile ilişkilidir.

Bilişsel davranış danışmanları, bu sorunlarla başa çıkmak için ilaçsız bir yaklaşım için büyük ilerlemeler sağlamaktadır. Şu anda, BDT'nin (bilişsel davranışçı terapi) sosyal kaygı için etkili bir tedavi olduğuna dair önemli bir kanıt var. Bu özel çözüm, davranışınıza ve ne düşündüğünüze odaklanır. Öyleyse daha derinlemesine araştıralım ve bu terapinin sosyal kaygıyı aşmada ne kadar yararlı olduğunu bulalım.

Sosyal kaygısı olanlar için özel davranışsal sorun, kaygı uyandıran durumlardan kaçınma eğilimidir. Sosyal olarak kaygılı birey bir kutlamaya gitmeyi öngördüğünde, oldukça kaygılı hale gelir. Ancak, gitmemeyi seçtiğinde, kaygı hemen azalır. ***Kutlamadan kaçınma veya partiden ayrılma kararı ile paniğin azalması kaçınmayı veya kaçmayı güçlendirir.*** Bu basit kaçınma ödülü, birey gerçekten aşağılanma yaşamasa bile olumsuz sosyal inceleme endişesini doğrular. Örneğin, birine yaklaşmayı düşünürken stresli hissederseniz ve sonra onunla konuşmaktan kaçınmaya karar verirseniz, paniğiniz hemen azalır. Anksiyetedeki bu ani azalma, daha az endişeli hissetmeniz için, diğer insanlarla etkileşimden kaçınmanız gerektiğini söylemektedir.

BDT'nin önemli bir faktörü, bireyin sosyal durumlara yaklaşmasına yardımcı olmak ve gerçekten kötü bir şey olmayacağını ve kaygılarının azalacağını öğrenmek için orda kalmaktır. Kişi aynı zamanda bunu yapabileceğini öğrenir ve korkularıyla yüzleşmek için basit bir isteklilik gösterir. Korkularıyla yüzleşmeye çalışabilecek türden biri olmadığınızı fark

etmeye başlarsınız. Bu durumdaki insanlara yardım etmenin ilk adımı, kaçındıkları senaryoları belirlemektir.

Endişeli hissettiğiniz veya kaçındığınız durumların bir listesini yapabilirsiniz.

Örneğin, bir kişi, bireylerin kendisini izlemesinden endişe duyduğu halka açık bir tuvaleti kullanmanın, bir partide yabancılarla etkileşime girmenin, toplantılar sırasında konuşmanın ve bir kadınla ilk kez konuşmanın kaygı tetikleyicilerinden bazıları olduğunu fark edebilir. Kaygınızı ateşleyen durumlar nelerdir? Nelerden kaçınmanız muhtemeldir? Bir liste yapın.

Bir Korku Hiyerarşisi Oluşturma

Her durum için, durumun ne kadar endişe yaşayacağınız açısından nasıl derecelendirilebileceğini belirleyebilirsiniz. Beklenen her bir yanıtı, 0'dan 10'a kadar bir ölçekte derecelendirebilirsiniz; bu, 0'dan bekleyebileceğiniz kaygı düzeyine bağlı olarak, endişe olmadığı anlamına gelirken, 10 panik atak anlamına gelir. Örneğin, bir toplantıda insanlarla tanışma korkusu olan genç bir adam, en düşükten en yükseğe doğru korkunun aşağıdaki aşamalarını yaşadı. 3 düzeyinde toplantıya gitmeyi düşünmek, 5'te toplantıya gitmek, 6'da odaya girmek, aynı zamanda odada birilerini görmek de 6, 8'de bir sohbete başlamaya karar vermek, 9'da şık bir kadınla konuşmak. Gerçekten ne kadar endişeli olduğunuzu keşfetmenin bir yolunu bulabilmek için tahminlerinizi yazmak önemlidir. Bazen insanlar, tahmin ettikleri kadar endişeli olmadıklarını fark ederler.

Tahminlerinizi Test Edin

Çoğu zaman düşündüğümüzden daha iyi başa çıktığımız gerçeğini unuturuz. Bu, özel tahminlerinizi test etmek harika bir fırsattır. Daha önce tartışıldığı gibi, her şeyde ne kadar endişeli olacağınızı tahmin edebilirsiniz. Beklenen kaygının kapsamı nedir? Daha ne kadar bu kadar endişeli kalacaksın? ve özellikle, ne olacağını tahmin ediyorsunuz? Tahminlerinizi bu şekilde test edebilirsiniz. Örneğin, sosyal olarak endişeli bir genç adam, bir kutlamada bir kadınla konuşma boyunca 9 seviyesinde bir kaygı seviyesine sahip olabileceğini öngördü. Zihninin boşalacağını ve o kadar endişeli olacağını ve gitmesi gerektiğini tahmin etti. Göründüğü gibi,

konuşmaya başladığında endişeyle doluydu, ancak konuşmaya daldığında, endişeli olma seviyesi üçe düştü. Asla ayrılmadı ve konuştuğu kadının ondan hoşlandığı izlenimine kapıldı. Bu nedenle, gerçekte olanlardan daha fazlasını bekleyip beklemediğinizi öğrenmek için ne tahmin ettiğiniz konusunda net olun. Tahminlerinizin sürekli bir kaydını tutun.

Koruyucu Özelliklerinizi Belirleyin ve Onlardan Kurtulun

Anksiyeteden sıkıntılı insanların çoğu, kendilerini güvende tutabileceklerine veya kendilerini küçük düşürme olasılıklarının daha düşük olduğuna inandıkları hayali davranışlar gösterirler.

> Bu güvenlik davranışları arasında alkollü içecekler veya uyuşturucularla kendi kendine ilaç kullanmak, kendinizi çok sert bir şekilde tutmak, dikkat temasından kaçınmak, insanların ellerinizin titrediğini görmemesi için bir bardağı sıkıca tutmak, erkeklerin ve kadınların terlediğinizi fark etmemesi için ellerinizi silmek, tam olarak ne söyleyeceğinizi kelimesi kelimesine prova etmek ve çok hızlı konuşmak yer alır.

Koruyucu davranışların sorunu, bisikletteki eğitim lastikleri gibidirler ve bu deneyimleri atlatmanın tek yolunun eğitim tekerleklerini kullanmak olduğuna inanmanızı sağlarlar.

Rahatlama Sağlamak İçin Meditasyon Kullanma

Rahatlama, kişinin gerginlik ve kaygıdan arındığı zihinsel ve fiziksel sakinlik ve dinginlik durumudur.

> Meditasyon uygulamaları kas gerginliğini azaltır, kan basıncını düşürür, zihni sakinleştirir ve genel olarak stresi ortadan kaldırır.

"Rahatlama tepkisi" olarak adlandırılan bir tepki, kişi rahatladığında ortaya çıkar. Baskı altındayken yaşanan stres tepkisinin tam tersidir. Meditasyon, gevşeme tepkisi oluşturmanın kesin bir yoludur.

Düzenli meditasyon, stressiz bir yaşam için vücudunuzu daha fazla kontrol etmenizi sağlayarak rahatlama tepkisini düzenli olarak oluşturacaktır. Aşağıdakiler en çok kullanılan gevşeme teknikleridir:

Aşamalı Kas Gevşemesi. Bu teknikaşırı kas gerginliğini gevşetmek için kullanılır. Kaslardaki gerginlik kaygıyı artırır ve bu teknik kas gerginliğini azaltacak, kalp atış hızını ve kan basıncını düşürecektir. Sırtüstü yatarken veya otururken uygulanabilir. Her kas grubunu birkaç saniye gerersiniz ve rahatlarsınız. Bu, tüm vücut rahatlayana kadar tekrarlanır.

Derin Nefes Alma. Derin nefes alma, rahat bir durum elde etmek için nefes kontrolünü ve nefesinize odaklanmayı vurgular. Mideden ciğerlerinize yeterince hava soluyarak derin nefes alın. Derin nefes almak vücuduna daha fazla oksijen girmesi anlamına gelir. Daha fazla oksijen daha az gerginlik ve endişe anlamına gelir. Derin nefes almak basittir, ancak herkes tarafından kolayca öğrenilebilen ve neredeyse her yerde yapılabilen güçlü bir gevşeme tekniğidir. Stres seviyelerini yönetmek için hızlı bir çözüm sunar.

Derin nefes almanın diğer rahatlama tekniklerinin temeli olduğunu ve aromaterapi ve müzik gibi diğer rahatlama araçlarıyla birlikte uygulanabileceğini unutmayın.

Derin nefes meditasyon tekniğiniz için aşağıdaki rutini kullanabilirsiniz:

- ***Sırtınız dik bir şekilde oturun***. Bir elinizi göğsünüze diğerini ise karnınızın üzerine yerleştirin. Eller nefes alma rutini boyunca size rehberlik etmelidir.
- ***Burnunuzu kullanarak nefes alın***. Karnınıza yerleştirilen el yukarı itilirken, göğsünüzdeki diğer el çok az hareket edecektir.
- ***Mide kaslarınızı daraltırken yönetebileceğiniz en fazla havayı serbest bırakarak ağzınızdan nefes alın.*** Karnınıza yerleştirilen el, nefes verirken içeri doğru hareket ederken, diğer eliniz zar zor hareket eder.
- ***Burnunuzu kullanarak nefes almaya ve ağzınızdan nefes vermeye devam edin.*** Yeterli miktarda hava soluyun, böylece karnınızın alt kısmı yükselip alçalır.

- ***Nefes verirken yavaşça geri sayın.***
- ***Otururken karnınızdan nefes almakta sorun yaşıyorsanız düz bir zemine uzanın.*** Yer idealdir.
- ***Rehber olarak hareket etmek için karnınızın üzerine hafif görünür bir nesne yerleştirin ve nefes aldıkça nesnenin yükselmesi ve nefes verirken düşmesi için nefes alın.***

Germe/Rahatlatma Yöntemi. Bu teknik, gevşemek için kaslarınızı gerdiğiniz ve gevşediğiniz aşamalı gevşemeye benzer.

Otojenik Yöntem. Otojenik yöntem aynı zamanda kişiyi daha sakin ve rahat hale getirmek için kas kontrolü ile ilgilidir.

Kılavuzlu Görüntü veya Görselleştirme Yöntemi. Bu aşamalı gevşeme ile birlikte veya tek başına kullanılabilir. Kaslarınızı gevşettikten sonra, görselleştirme yöntemine girebilir ve zihninizi rahatlatmak için zihinsel görüntüleri kullanabilirsiniz. Görselleştirme yöntemi, görme, tatma, hissetme/dokunma, işitme ve koku gibi tüm duyuları kullanmanızı gerektiren geleneksel meditasyon teknikleri biçimlerinin bir varyasyonudur. Görselleştirme yöntemi, zihninizde tüm gerginliği ve kaygıyı serbest bırakmak için kendinizi huzurlu ve özgür hissetmenizi sağlayan bir imgenin oluşturulmasını gerektirir.

Kendi Kendine Hipnoz. Kendi kendine hipnoz, derin bir rahatlama durumuna erişmek için bir kaydı dinlemeyi içeren bir rehberli meditasyon biçimidir. Mümkün olduğunca derin bir rahatlama durumuna ulaştığınızda, hipnoterapiste düşüncenin belirli bir yönünü hedefleme ve geliştirme fırsatı vererek önerilere daha açık olursunuz.

Standart Meditasyon. Birçoğu farklı amaç ve niyete sahip olan pek çok standart rehberli meditasyon türü vardır. Rehberli meditasyonlar aynı değildir, bu nedenle hangisini ve hangi amaçla kullandığınızı bilmeniz gerekir.

Vücut Taraması. Bu, bir kaydın uygulayıcıya vücudun belirli bir bölümüne odaklanmasını ve herhangi bir gerginliği tanımlamasını söyleyeceği bir tür rehberli meditasyondur. Vücut taraması, vücudun belirli bölgelerinde herhangi bir stres etkeni ağrının farkındalığının artmasını

gerektirir. Otururken veya rahatça yatarken vücut taraması yapılabilir. Tam vücut taraması uzun sürebilir (bir saate kadar), ancak daha kısa sürümler hala oldukça etkilidir.

Beyin Dalgası Meditasyonu. Bu tür bir meditasyon, stres atma ve rahatlama için beyin dalgalarını hedefler. Beyin dalgası meditasyonları, genellikle sadece rahatlatıcı müzik ve sesler olan yönlendirici bir sesle başlar. Amaç, zihni çalan belirli tona veya "vuruşlara" odaklamaktır.

Olumlama Meditasyonu. Bu meditasyon tekniği, belirli bir düşünme biçimini yerleştirmek veya bir uygulayıcının zihninde belirli duygular üretmek için olumlamaları kullanır. Rahat bir zihinsel duruma gireceksiniz ve fikir, rahatladığınızda kişinin genellikle daha önerici olduğudur; mesaj alınır ve beyninizedaha iyi yerleşir. Olumlu gevşeme sırasında, sağlık, rahatlama, ruh hali ve güven gibi belirli bir alana bağlı veya bağlantılı olumlu olumlamalar belirtilecektir.

Bir gevşeme tekniğine başlamak istediğinizde, aşağıdakileri yapın:

- Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun.
- Oturarak veya uzanarak rahat bir pozisyon alın.
- Elbiselerinizi gevşetin, kollarınızı ve bacaklarınızı serbest bırakın.
- Işıklarınızı söndürün.

Bu rahatlama tekniklerine hakim olmak zaman alacaktır. Zamanla, vücudunuz rahatlama tekniklerinin dizilimine uygun hale gelecektir. Bu ustalıkla, daha derin bir rahatlama elde edebileceksiniz. Bu uygulamaları yaşam tarzınızın bir parçası haline getirin ve günlük olarak yapın. Meditasyon için özel zaman bulmak zor olsa da, bu teknikler başka şeyler yaptığınız sürece uygulamaya konulabilir.

Konsantrasyon meditasyonu için otobüste veya işe gidip gelirken meditasyon yapmak mümkündür. Farkındalık teknikleri, evcil hayvanınızı yürütürken veya egzersiz yaparken veya parkta öğle yemeği molası verirken devreye sokulabilir. Bununla birlikte, rahatlamak için günlük bir zaman belirleyebiliyorsanız, bunu öngörülebilirlik ve kolaylık için yapın. Uykuya dalacağınız ve rahatlamak için hedefinizi kaçıracağınız için bu rahatlama

tekniklerini uyku halindeyken denemeyin. Rahatlama maksimum konsantrasyon ve uyanıklık gerektirir.

Hiç kimse mükemmel değildir, özellikle başlangıçta. Bazı seansları kaçırdığınız için kendinizi sıkıştırmayın. Ana amaç, bir süre sonra ritim ve rutine girebilmeniz için hız kazandırmaktır.

Meditasyonu Kolaylaştırabilecek Kısa İpuçları

- ***Basitlerle başlayın:*** İlk denemenizde çok hırslı olmak sizi bunaltabilir. Önce nabzınızı yoklamak için bir vücut ayarı tekniği yapmaya başlamadan önce beş dakikalık temel bir meditasyon yapmayı deneyin.

- ***Konfor alanınızdan başlayın:*** Başlarken dikkat dağıtıcı şeyler en kötü düşmanınız olabilir ve sizi uyuşuk bırakan bir diz çökme pozisyonu yapmak işe yaramaz. Size en rahat olan yerden, pozisyondan ve zamandan başlayın. Eğer acı veriyorsa, kurallara harfiyen uymak zorunda değilsiniz. Kendinize karşı hoşgörülü ve sabırlı olun. Bir pozisyon acı vericiyse, farklı bir pozisyon deneyin. Sonunda, her gün birkaç esneme hareketiyle, tam lotus bile yapabileceksiniz.

- ***Dikkat dağıtan ağrılar ve kaşıntılar:*** Sabit durmanız gerektiğini biliyorsanız, belirli bir pozisyonu korumak zor olabilir. Biraz kaşıntı ve ağrı hissetmek, zihniniz hala yerindeyken ortaya çıkabilir. Bununla başa çıkmanın en iyi yolu, hissiyatın tamamen farkında olmaktır. Duyguyu merak ve kabulle keşfettikçe, bu küçük rahatsızlıkların kaybolduğunu göreceksiniz. Bu nedenle meditasyon genellikle kronik ağrı çekenler için terapi olarak kullanılır.
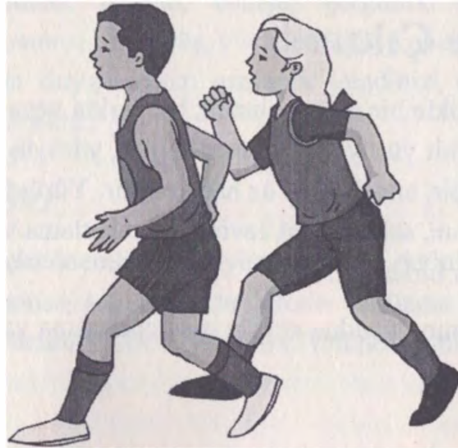
Üçüncü Bölüm:

Stresle Başa Çıkma ve Anksiyeteden (Kaygıdan) Kurtulmak İçin Öneriler ve Çözümler

Stresi Atma

Koşmak stresle mücadele etmek için harika bir yoldur. Herkesin katılabileceği en kolay ve faydalı fiziksel egzersizlerden biridir. Hayatın zorluklarına yenik düştüğünüzü hissediyorsanız, sokağınızda bir tur atın veya en yakın sahaya gidin ve birkaç tur koşun. Düzenli olarak koşarsanız yaşayacağınız birkaç avantaj vardır:

- ***Koşmak aerobik bir egzersizdir.*** Bu, kalp atış hızını artırır ve terlemenizi sağlar, vücudun doğal iyi hissettiren kimyasalları olan endorfin salınımını uyarır, beyninizi neşelendirir ve sizi mutlu eder.



- ***Kalori harcayacaksınız***, bu da kan basıncınızı düşürmenize ve atardamarlarınızı iyi durumda tutmanıza yardımcı olacaktır.

- ***Koşmak, yaşlanma sürecini yavaşlatır*** ve güç ve esneklik oluşturarak kemik ve kas kaybını azaltır. Sizi aktif tutar ve genel sağlığınızı iyileştirir.

- ***Koşarken, düşüncelerinizi işlemenize izin veren tüm zaman size aittir***. Zamanınızı, karşılaşabileceğiniz bazı sorunları çözmenize yardımcı olmak veya bir sorunu derinlemesine düşünmek için kullanabilirsiniz.

- ***Araştırmacılar, düzenli koşucu olan insanların daha mutlu, daha stressiz bir yaşam sürdüklerini ve genellikle koşmayanlara göre daha fit olduklarını buldular.*** Konsantrasyonunuz ve uyanıklığınız da artar.

Şimdi, o koşu ayakkabılarını giy ve daha sağlıklı, daha mutlu ve stressiz bir hayat için yola koyul. Koşu neredeyse gittiğiniz her yerde yapılabilir. Bu egzersizi nerede yapacağınız konusunda endişelenmenize gerek yoktur. Koşucuysanız çok su içmeniz önerilir. Koşudan bir ila iki saat önce en az bir litre su için. Bu, vücudun hidrasyonuna yardımcı olur ve dehidrasyona maruz kalma olasılığınız düşüktür.

Sizi etkileyecek faydalar çok olduğu için kararınızdan pişman olmayacaksınız.

Yürüyüşe Çıkın

Yürüyüş, genellikle bir doğa yolunda, bir parkta veya bir ormanda, doğal çevrede rahatlatıcı bir yürüyüştür. Koşmak gibi, yürüyüş de stres atmak için harika bir egzersizdir, ancak daha az hareketlidir. Yürüyüş, etkili bir aerobik egzersizin faydalarını, sakin doğal çevreyi ve rahatlama ve özgürce düşünme şansını ve zamanını birleştirir.

Yürüyüş yapmanın vücudun stresle başa çıkmasına yardımcı olma yolları şunlardır:

Zihinsel Rahatlama

Yürüyüş, sizi doğaya yaklaştırarak zihin rahatlaması için zaman ve fırsat sağlar. Doğa, size doğal çevrenin deneyimini ve harikalarını vererek zihinsel rahatlamanın katalizörü olarak kanıtlanmıştır.



Vücuda Enerji Verme

Yürüyüşün aerobik bir egzersiz olması vücudu canlandırır ve stres kimyasallarının düzenlenmesine yardımcı olur. Düzenli olarak yürüyüşe çıkan insanlar, stresi önemli ölçüde azaltan endorfin gibi daha yüksek düzeyde iyi hissetme hormonlarına sahiptir.

Duygusal İyi Oluş

Stresli olduğunuzda, üzüntü, endişe, gerginlik vb. gibi olumsuz duyguların esiri olursunuz. Yürüyüş, vücudunuzdaki pozitif enerjiyi harekete geçirecek ve bu da duygularınızı artırarak kendinizi daha iyi ve mutlu hissetmenizi sağlayacaktır.

Beyin Egzersizi

Yürüyüş, sizin için önemli olan şeyler hakkında derinlemesine düşünmek için sessizlik ve zaman sağlayacaktır. Derin düşünme iradesi ile birlikte aerobik egzersiz vücudun stres yönetimi yeteneklerini etkili bir şekilde geliştirecek.

Manevi Beslenme

Muhteşem dinginlik ile doğal bir ortamda bulunmak, vücuda manevi olarak tatmin olma şansı sunar. Sinirleriniz yatışacak ve normalde her gün sahip olamayacağınız zihinsel netlik ve rahatlama fırsatına sahip olacaksınız. Yürüyüş, anksiyete ve stres atmak için harika bir egzersizdir ve yürüyüşe çıkmadan önce önden hazırlanmalısınız. Bir kaza ile karşılaşma ihtimaline karşı ilk yardım çantası, içme suyu ve bir telefon hazırlayın.

Hadi, neden değişiklik olsun diye yürüyüş yapmaya başlamıyorsun?

> Son zamanlarda yaşadığınız stresle başa çıkmanın tek yolu bu olabilir. Bu nedenle egzersiz, zihinsel ve ruhsal tatmin için doğadan bir randevu alın ve stres ve endişeye veda edin.

Stresi Azaltmak İçin Pedal Çevirin

Gençken bisiklet sürerken ne kadar mutlu olduğunuzu hatırlıyor musun? Dünyayı umursamadan geçirdiğiniz harika zaman. Eh, çocukluğunuza böyle bir nostalji ile bakmanıza gerek yok, çünkü şu anda karşılaştığınız tüm endişe ve kaygıların yerini almak için bisikletinizde geçirdiğiniz o iyi hissettiren anları kolayca geri getirebilirsiniz!

İstemiyor musunuz?

> Bisiklet, stres atma, zindelik ve genel refah için harika olan başka bir aerobik egzersiz türüdür.

Hayatın baskılarından bunaldığınızda, sadece bir bisiklete atlayın ve stres atmak için pedal çevirmeye başlayın. Bisiklette olmak, sizi rahatsız eden sorunları aklınızdan çıkaracak, kan dolaşımınıza bazı iyi hissettiren kimyasallar pompalayacak ve kalbinizi ferahlatacak ve duygusal olarak mutlu hissetmenizi sağlayacak şekilde hızlandıracaktır.

İşten sonra, hafta sonları veya izin gününüzde bisiklet sürebilirsiniz. İşe bisikletle bile gidebilirsin. Bunu yaparken, pedal çevirme ritminize olumlu bir ifade veya kelime söyleyerek mantra meditasyon tekniğini kullanın. Zihninizin karşılaştığınız olumsuzluklardan ve stresten ne kadar çabuk temizleneceğine şaşıracaksınız.



Bisiklet pahalı bir uğraş değildir. Sadece bir bisiklet alın ve başlayın. Boş zaman veya egzersiz için yapılırsa hareketli değildir ve her yaştan insan tarafından yapılabilir. Bisiklet sizi zinde tutacak. Daha iyi sağlık ve duygusal denge için kalbinizi çalıştırın. Diyabet, kardiyovasküler sorunlar ve yüksek tansiyon gibi kronik durumların yönetimine yardımcı olur. Ne kadar sağlıklı ve iyi hissederseniz, stresli olma olasılığınız o kadar azalır. Bisikletinize binin ve kaçırdığınız stres atma avantajlarının tadını çıkarın.

Stres Atma İçin Okuma

Okumak beyni rahatlatarak ve düşünce sürecini yöneterek günlük baskılar ve sıkıntılarla karşı karşıya kalan insanlar için büyük bir stres gidericidir.

Okuduğunuzda zihniniz karşılaştığınız baskılardan uzaklaşır. Kendinizi uzak dünyalarda bulacağınız hikayeye dalarsınız.

Okuma süreniz boyunca, sorunlarınızdan uzaklaştırılacaksınız ve bu, duygusal refahınızı dengelemeye yardımcı olacaktır.

Okuma, beyin aktivitesini uyaran, böylece zihinsel konsantrasyonu ve uyanıklığı geliştiren harika bir zihinsel egzersizdir. Size mutlu bir his veren stresle savaşan kimyasallar beyne salınır. Aktif bir zihin güçlüdür ve günlük baskılarla başa çıkma olasılığı daha yüksektir. Ayrıca, biyografiler ve motivasyon kitapları okumaktan elde ettiğiniz motivasyon ve umutla stresle mücadele edeceksiniz. Kitaplar ve diğer edebi kültür, daha fazla bilgi

edinmenizi ve problem çözmeye yardımcı olmanızı sağlayan bilgi kaynaklarıdır.



Bir kitap, düşüncelerinizi sizi strese sokan kalıcı sorunlardan veya endişelerden uzaklaştıracaktır. Gününüzde okumak için birkaç saat ayırın ve stresle başa çıkma çabanızda ne kadar tatmin edici olabileceğini deneyimleyeceksiniz.

Zihninizi birkaç saatliğine bile olsa olumsuzluklardan arındırdığınızda, zihinsel rahatlamada büyük adımlar atacaksınız. Rahat bir zihinle, stresle başa çıkmanızı sağlayan daha yaratıcı ve rahat olabilmelisiniz.

Aktif bir zihin aynı zamanda yaşlanma sürecini yavaşlatır, fiziksel ve zihinsel olarak daha genç hissetmenizi sağlar. Güçlü, sağlıklı bir vücut strese daha az eğilimlidir.

En son bir sınav veya okul ödevi için okuduysanız, sıcak bir fincan çay yapın, en sevdiğiniz koltukta rahatınıza bakın ve kendinizi bir kitaba kaptırın. Hayatınız ve sağlığınız için faydaları harika - denemelisiniz. Kitap, dergi veya gazete gibi size hitap eden kaynağı alın ve her gün daha az stresli bir yaşam için düzenli olarak okumayı alışkanlık haline getirin.

Olumlu Düşünen Kişi Olun

Olumlu düşünme diye bir şey duydunuz mu? Dünya çok basit bir şekilde işliyor. Düşündüğünüz her şey hayatınızda tezahür edecek. Düşündüğün şeyi kendine çekiyorsun! Basit veya kabullenmesi zor görünebilir, ancak üzerinde kafa yormak için zaman ayırın ve bunun doğru olduğunu fark edersiniz. Başvurduğunuz yeni işe girmek veya terfi almak istiyorsanız, bunu istemenizle başlar, sonra en ufak bir şüphe duymadan alabileceğinize inanırsınız.

Kendine inanmak güçlü bir stres atıcıdır.

Her zaman pozitif ve iyimser olmak. Olumlu düşünmenin gücü inanılmazdır. İyi şeyleri dört gözle beklerseniz, daha mutlu, daha az stresli bir hayatınız olur.

Pozitif düşünme, ne yaparsanız yapın olumlu sonuçlar almayı dört gözle beklediğiniz bir durumdur. Bu nedenle olumlu düşünme, enerjiyi gerçeğe dönüştüren yaratıcı düşüncelere sahip olmak için zihninizi aktif olarak eğitmeyi içerir.

Başarısızlıklarınıza odaklanmaktan kaçının ve başarılarınıza odaklanın. Hayal kırıklıklarını gelecek için ders olarak kullanın. Çalışmalar, strese daha az eğilimli olduğunuz için olumlu düşünmenin daha uzun ve daha sağlıklı bir yaşama yol açtığını göstermektedir. Düşüncenizin olumsuz yönlerini belirleyerek olumlu düşünür ve olumlu tarafta kaldığınızdan emin olmak için düşüncelerinizi sürekli değerlendirirken bunlardan kaçınırsınız.

Kendinize çok yüklenmeyin, neşeli anlar yaşayın ve eğlenmek için zaman ayırın. Olumlu düşünme alışkanlığı edinmenize yardımcı olacak aynı fikirde insanlarla etrafınızı sarın. İyimser olduğunuzda, daha az eleştirel olursunuz ve bunun yerine daha yaratıcı ve umutlu olursunuz. İyimser bir zihniyet, iş yerindestresle daha kolay ve yapıcı bir şekilde başa çıkabilir.

Pozitif düşünme, stres ve kaygı ile mücadelede güçlü bir araçtır. Deneyin ve büyük faydalardan ve mutlu, rahat bir yaşamdan emin olun.

Zaman Yönetimi

Her zaman geç kalıyorsanız ve zamanınız azsa, büyük olasılıkla stresli ve endişeli bir yaşam sürüyorsunuzdur. Her zaman bir son teslim tarihini karşılama veya unuttuğunuz bir şeyi yakalama mücadelesi kadar stresli bir şey yoktur. S***ahip olduğumuz az zamanı doğru kullanmak stresle başa çıkmanıza yardımcı olacaktır.***



Zaman yönetimi, belirli bir süre içinde sahip olduğumuz tüm görevleri yerine getirmek için zamanı verimli kullanmayı amaçlayan yöntemleri içerir.

Öncelik belirleme, programlama ve organize etmeyi kapsar.

Karışıklık, çatışmalar ve gereksiz zaman baskılarını önlemek için önünüzdeki işleri değerlendirmeli ve önem ve öncelik sırasına koymalısınız. Zihninizi kurcalayan bir şeyi yapmak için son dakikada çabalamaktan kaçınmak için işleri önceden planlayın. ***İyi zaman yönetimi sizi daha üretken bir kişi yapar.*** Kısa sürede daha fazlasını yapacaksınız, böylece hayatınızın kontrolünü daha fazla ele geçireceksiniz.

Bir program oluşturun ve buna bağlı kalın. Kaçırdığınız eğlenceli şeylere katılmak için yeterli boş zamanınız olacak. Sinemaya gitmek, bir oyun oynamak veya sağlığı ve refahı artırmaya hizmet eden diğer eğlenceli aktiviteler için zamanınız olacak. İyi zaman yönetimi, iş, aile ve arkadaşlarınız için yeterli zamanınızın olduğu anlamına gelir. Sevdiklerinizle geçirdiğiniz bu anlar en tatmin edici ve stres atıcı anlardır.



İyi bir zaman yöneticisi olmak için çok fazla zaman gerekmez. Tek yapmanız gereken başlamak ve kendinizi buna adamak.

İyi yönetilen zaman, daha rahat ve mutlu bir yaşama yol açar. ***Daha az stresli bir yaşam için zaman yönetiminin faydaları aşağıda verilmiştir***:

- Daha az zaman ile daha fazlasını yapmak
- Daha fazla boş zaman elde etmek, rahatlamak için zaman sağlar.
- Bekleyen son teslim tarihleri konusunda endişelenmediğiniz için stres azalır.
- Zihinsel, fiziksel ve yüksek motivasyona sahip olduğunuz için daha yüksek verimlilik

Zaman yönetimi iyidir, çünkü daha mutlu, daha başarılı ve daha üretken olacaksınız. Ayrıca daha dolu ve stressiz bir hayat yaşayacaksınız. Neden zamanınızı daha iyi yönetmeye başlamıyor ve avantajların tadını çıkarmıyorsunuz?

Yeterli Uyku Alın

Yeterince uyuyor musunuz? Yeterli uyku eksikliği, stres ve kaygı olaylarına büyük katkıda bulunur. Stresle başa çıkma çabanızda yeterli uyku almak çok önemlidir. ***Uyku sırasında vücudunuz dinlenme, iyileşme ve gençleşme şansı yakalar. Yeterli uyku alamadığınızda, duygusal olarak***

dengesiz olduğunuz için strese ve diğer sağlık sorunlarına duyarlı hale gelirsiniz.



Bu nedenle, yeterli dinlenme ve vücudunuzu bir rutine dönüştürmek için bir uyku programına sahip olmanız ve uymanız zorunludur. Aslında, yorgun, sinirli olduğunuz ve yaratıcılığınızı zayıflattığınız için uyku eksikliği büyük bir stres ve endişe kaynağıdır. İş ve kişisel meseleleriniz arasında, muhtemelen yeterince uyuyamıyorsunuzdur. Optimum dinlenme için en az altı saat uyumanız önerilir. Ancak, çalışmalar çoğumuzun yirmi dört saatlik bir döngüde en az iki saat ve en fazla dört saat uyuduğunu gösterdiğinden, çoğumuz bu hedefe ulaşamıyoruz!

Uykumuzu engelleyen kötü uyku alışkanlıkları nedeniyle yeterince uyuyamıyoruz.

***Daha iyi ve daha uzun uyumak için aşağıdakileri deneyin*:**

- ***Uyku programını ayarla***. Yatma saatiniz öngörülebilirse daha iyi uyuyacaksınız. Vücudunuz uyum sağlayacak ve daha fazla dinleneceksiniz.
- ***Akşam yemeğinde ağır bir öğüne kapılmayın***. Yatmadan en az iki saat önce hafif bir yemek yiyin.
- ***Fiziksel egzersiz harika bir uyku tetikleyicisidir***. Uyumadan üç ila dört saat önce egzersiz yapın.
- ***Uyku saatinize yakın kafeinli içecekler almayınız***. Son kafeinli içeceğiniz uzanmadan önce ortalama altı saat veya daha fazla olmalıdır.
- ***Yatmadan dört ila altı saat önce alkolden uzak tutun***. Uykunuzu bozar.



Duygusal denge için iyi uyuyun. Tazelenmiş, dinlenmişve enerjik olarak uyanacaksınız. Vücudunuz bu dengeye sahip olduğunda, stresi kolayca yönetebilir veya atabilir.

Kaliteli ve yeterli uykunun olmaması alevlenmeye ve asabiyete neden olur. Uyku kaybının etkisi üzerine yapılan birkaç çalışma, inflamasyon medyatörlerinin uyku kaybı ile değiştiğini göstermektedir. Bu nedenle, uyku kaybı sistemli ve düşük dereceli inflamasyonun yanı sıra akut faz proteinlerini ve sitokini içeren birkaç molekülün salınımı ile gösterilen asabiyeteneden olacaktır.

Ayrıca, kan şekeri dengesizliklerine de uyku eksiklikleri ve uyku eksiklikleri ile birlikte inflamasyonu artıran kortizol sekresyonunun artması neden olur. Bu bileşikler diyabet, yüksek tansiyon ve obezite dahil olmak üzere çeşitli sağlık durumlarından sorumludur. İdeal miktarda yeterli uykuya sahip olmak, iltihabı azaltır ve toksinleri çıkararak beyni yeniler. Toksik bir protein olan beta amiloid, Alzheimer hastalarının beyinlerinde birikir. Yeterli ve kaliteli uyku, nörolojik sistemin uygun nörotransmitterleri düzenlemesine ve sinir liflerini koruyan ve kaplayan miyelin kılıflarını yenilemesine izin verir.

Özellikle, magnezyum önemlidir. Uyku ve streste çok önemli bir rol oynar. Magnezyum, beynin vücuda uyku sinyali vermesine yardımcı olabilir. **Gün içinde güneş ışığı almak ve yapay ışıktan kaçınmak, odanızı karartmak için karartma perdeleri kullanmak, sağlıklı uyku alışkanlıkları oluşturmak ve uyku maskesi kullanmak, uykunuzun kalitesini ve süresini iyileştirmenin diğer yollarından bazılarıdır.**

Yatıştırıcı Müzik Dinleme

Müzik çok rahatlatıcıdır ve stresi önlemek için zihnimizde hareket ederek ruh halimizi olumlu yönde değiştirme yeteneğine sahiptir. Hızlı etki eder, kullanışlıdır, sizi stres ve endişeden kurtarır. ***Müziğin sakinleştirici etkisi duygularımızda ayırt edici bir ilişkiye sahiptir ve stresle başa çıkmanın etkili bir yoludur.*** Yavaş klasik müzik son derece huzurludur ve vücudumuz ve zihnimiz üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu tür müziğin avantajları

vardır. Kalp ve nabız hızlarını yavaşlatır, stres hormonları ve kan basıncı üretimini azaltır.



Müzik, aklımızda kalan endişelerden bizi uzaklaştırmak için düşüncelerimizi içine alır. Çoğu zaman, stresli ve endişeli olduğunuzda, zihniniz uzaklaşma eğilimindedir, bu da sizin daha fazla endişeye neden olan şeyleri düşünmenize neden olur. Bununla birlikte, müzik bir yastık görevi görür ve zihninizin rahatlamasına ve daha iyi konsantre olmasına yardımcı olur.

Yıllardır müziğin rahatsızlıkları tedavi ettiği ve vücudunuz ile zihniniz arasında tutarlılığı ve dengeyi sağladığı kanıtlanmıştır.

Ayrıca, araştırmalar müziğin aşağıdaki şekillerde terapötik olduğunu ortaya koymuştur:

- Bazı müzik besteleri, uyum ve iletişimi artırarak ve yaşamlarını iyileştirerek engelli insanlara yardımcı olabilir.
- Müzik dinlerken kulaklık kullanımı, özellikle ameliyata girmek üzereyken ve ameliyattan sonra anksiyete ve stresi azaltabilir.
- Aşırı ağrı sırasında veya ameliyat sonrası, müziğin ağrıyı hafiflettiği ve uyuşturduğu bilinmektedir.
- Müziğin yaşlılarda depresyonu hafiflettiği ve benlik saygısını artırdığı da bilinmektedir.
- Yatıştırıcı müziğin ruh halini iyileştirdiği ve tükenmişliği azalttığı kanıtlanmıştır.
- Müzik, özellikle kanser hastaları için terapötiktir, çünkühayat kalitesini arttırır ve duygusal travmayı azaltır.

Müzik ruhun gıdasıdır. ***Bir dahaki sefere sıkıntıyla karşılaştığınızda veya zihinsel yorgunluk veya başka endişelerden dolayı moraliniz bozulduğunda, en sevdiğiniz müziği açın.*** Müziğin sağlayacağı rahatlatıcı ve olumlu hislerin tadını çıkarın.

Birisiyle Konuşarak Sorunlarınızı Paylaşın

Paylaşılan bir sorun çözülmüş veya yarısı çözülmüş bir sorundur. Bu ne kadar anlayışlı.

> Sorunlarımızı paylaşmak terapötiktir ve strese hızlı bir çözümdür. Çektiğiniz acıya bir kapak koymak ve bunu kendinize saklamak duygusal bir yüktür ve çok sağlıksızdır.

Çoğumuz şiddetle bağımsızız ve sorunlarımızı kendi başımıza çözmek isteriz. Bununla birlikte, birisiyle neler yaşadığınız hakkında konuşmanızın daha iyi olduğu bir nokta vardır.



Derin duygular ve acı sizi çok stresli ve dengesiz bir insana dönüştürecek. Bir dinleyen bir çift kulak için güvendiğiniz bir arkadaşınıza veya akrabanıza ulaşın ve bunun sizin üzerinizde yaratacağı büyük olumlu etkinin farkına varın.

Biriyle konuşmanın aşağıdaki faydaları vardır:

- Sorunlarınızı paylaşmak, gerginlik, endişe vb. gibi kötü duygulardan kurtulmanıza yardımcı olacaktır. Duygusal yükten kurtulduktan sonra daha iyi hissedeceksiniz.
- Sorununuzu paylaşan ve sizinle empati kuran biri olacağı için ağrınız azalır.

- Dinleyiciden kolayca tavsiye alacağınız için sorunlarınızın çözümlerini bulmak daha kolaydır.
- Paylaşarak, bastırılmış duygusal kargaşanın neden olduğu duygusal sıkıntının etkilerini olumsuzlaştırdığınız için daha sağlıklı bir yaşam sürersiniz.
- Sizi rahatsız eden şey hakkında konuştuğunuz için kendinizi daha iyi ve daha mutlu hissedeceksiniz.

Paylaşarak eteğimizdeki taşları dökeriz, bu bizi duygusal olarak destekler, rahatlatır ve güçlendirir. Ayrıca, durumun depresyon veya duygusal çöküntü gibi çok daha derin bir soruna dönüşmesini de önler. Rahat ve daha istikrarlı bir zihinsel durumla, sorununuzu ele alacak netliğe ve güce sahipsiniz ve stressiz bir yaşam için kolayca problem çözmeye başlayacaksınız.

Şu andan itibaren, kendinizi duygusal olarak zor bir durumda bulursanız vestresli hissederseniz, sorununuzu paylaşabileceğiniz birini arayın ve onunla birlikte gelen hızlı stres atmanın tadını çıkarın.

Daha Çok Gülmelisin

Gülmenin stresle başa çıkmada ve daha sağlıklı bir yaşam için faydaları sayısızdır. Mizahın stres atmak için güçlü bir araç olduğu kanıtlanmıştır. ***Zor zamanlara rağmen gülmeye ve neşeli olmaya çalışın.*** Kahkahanın başkalarına bulaşma şekli vardır, bu nedenle mutluysanız, çevrenizdekiler sizi takip edecek ve mutlulukla çevrili olacaksınız. ***Mutlu bir hayat stressiz bir hayattır.***

Kahkaha, oksijen alımını artırır ve kalp, beyin ve akciğer gibi vücut organlarının çalışmasını uyarır.

Daha iyi kan akışı ve kardiyovasküler refah için kalp atış hızınız da artar. Yaşam boyunca gülerek, kasların gevşemesinden ve gerginliğin azaltılmasından faydalanırsınız. Bağışıklığınız, vücuttaki stresle savaşan kimyasalların salınmasıyla artacaktır. Duygusal ve hatta fiziksel olarak

yaşadığınız tüm acılar, vücudun doğal ağrı kesici hormonlarının üretimini tetikleyen kahkahalarla azaltılır.

Mutlu bir insan, insanları iyileştirilmiş sosyal yaşam ve duygusal durum için çeken bir mıknatıstır. Bu yüzden düştüğünüzde, sadece gülümseyin; kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Her durumda, zorluklar yakında geçecek; ve olumlu ve mutlu bir yaklaşımla, bunu atlatacaksınız.



Kahkaha, toksik stresi çeken düşünceleri bastırır. Endişelerinizi unutmanıza yardımcı olur ve elinizdeki görevlere konsantre olmanızı ve çalışmanızı sağlar. Size bahşedilen güzel şeyler için mutlu ve minnettar olun. Stresli olduğunuzda bunları düşünün. Hatırladıkça gülün ve gülümseyin ve stressiz bir yaşamdan emin olun.

İyi bir mizah anlayışı her derde deva değildir, ancak hayata bakış açınızı, sağlığınızı ve sosyal statünüzü iyileştireceğinden emin olabilirsiniz. İyi bir kahkaha size çok iyi gelecektir. Daha fazla tebessüm ederek daha fazla gülün. Kahkaha gerçekten de en iyi ilaçtır.

Sağlıklı Gıdalar Yiyin

Gıda, vücut için yakıt ve besin kaynağıdır, genel refahımızın ve sağlığımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Sağlıklı kalabilmemiz için doğru besinleri yememiz ve iyi beslenmemiz önemlidir. Sağlıklı bir vücut stresin yan etkilerini kolaylıkla savuşturabilir.

Yiyecek ve stres benzersiz bir şekilde iç içe geçmiştir. Sıkıntı ile karşılaşıldığında, bazı insanlar ani bir yemek arzusu yaşarken, diğerleri iştahlarını kaybedeceklerdir.

> Bu nedenle, özellikle bir tür stres altındayken, doğru yiyecekleri bilmemiz gerekir. Stresle karşılaştığımızda, yağlar ve şekerler gibi konforlu yiyecekleri aşeririz. Bu gıdalar sağlıklı değildir ve bize zarar verir ve daha fazla strese neden olur.

***Sağlıklı kalmak ve stresi yönetmek için aşağıdakilerden kaçınmalıyız*:**

- ***Bir sürü abur cubur tüketilmesi*.** Uzun vadede kendinize yemek yapmaktan daha sağlıksız ve daha pahalıdırlar.
- ***Öğün atlamak*.** Stres için bir katalizördür. Öğünleri kaçırırsanız, muhtemelen yorgun ve daha az beslenirsiniz, böylece strese maruz kalırsınız.
- ***Çok fazla kafeinli içecek içmek*.** Bu, uykunuza müdahale eder ve yeterli dinlenmenizi engeller.



- ***Yanlış yiyecek türlerini yemek***. Dengeli beslenin ve çok fazla yağ ve şeker içeren yiyecekler yemenin cazibesine karşı koyun. Bu yiyecekler sadece kilo alımına ve kardiyovasküler sorunlara yol açar.

Kötü bir diyet, hormonal dengesizlik ve kilo sorunları ile karşı karşıya kalmanıza neden olacaktır - ister kilo kaybı ister çok fazla kilo alımı. Zayıf bir bağışıklık sistemi geliştireceksiniz ve muhtemelen hastalıklara karşı duyarlı olacaksınız. Sağlıksız beslenme aynı zamanda şeker hastalığına yol açabilecek kan şekerinde dengesizliğe yol açacaktır. Stres vücudunuzun besinleri yakmasına neden olur. Normalden çok daha hızlı tüketiyorsunuz; bu nedenle sağlıklı bir diyet yapmalısınız. Stresle başa çıkmaya yardımcı olmak için bu besinleri yenilemeniz akıllıca olacaktır.

Anksiyete bozukluğu olan çoğu kişi, özellikle kahvaltı olmak üzere öğün atlar. Gün boyunca enerji seviyelerini sürdürmek için kahvaltı ve diğer öğünleri almak gereklidir. ***Bir öğünü atlamak, yemek yendikten sonra kan şekerinde ve kan akışında bir artış yaratma eğilimindedir ve bu, sosyal kaygıyı tetikleyebilecek terleme ve yorgunluk gibi etkileri artırabilir.*** Sosyal kaygısı olan insanlar kendilerini utandırmaktan veya dikkat çekmekten korkarlar ve terlemek, diğer insanların sergiledikleri huzursuzluğu fark ettiklerini düşünmelerine neden olacaktır. Yenilen öğünler iltihabı tetiklememeli veya kötüleştirmemelidir, çünkü bu sadece anksiyete semptomlarını yoğunlaştıracaktır.

Beklendiği gibi, çok az insan uygun öğünlerin imasını ciddiye alır. Doğru zamanda doğru öğünü yemek, vücudun eşit şekilde güçlenmesini ve diyetle ilgili daha az iltihap yaşanmasını sağlamaya yardımcı olur. Bir noktada, dün gece yediğiniz yemeğin neden olduğu şişkinlik nedeniyle kendinizi garip hissetmiş olabilirsiniz. Kişisel düzeyde anksiyete tetikleyicilerini azaltmak istiyorsanız, uygun bir diyete yatırım yapmak önemlidir.

İş-Yaşam Dengesi

"Hiçbir oyun olmadan yapılan tüm çalışmalar sizi sıkıcı bir çocuk yapıyor!" Bu eski söz çok doğrudur. ***Eğlenmek ve sizi heyecanlandıran ve kan pompalayan şeylerle uğraşmak için işinizden biraz uzak kalmanız gerekir.*** Stresli yetişkinlerin çoğu, işlerinde çok fazla zaman harcadığımız için kaynağı iş yerlerine kadar takip edebilir. Bu nedenle, daha sağlıklı bir yaşam tarzı için çalışarak geçirdiğimiz zamanı ve kendimize ayırdığımız zamanı dengelemek önemlidir.

İş yaşam dengesi, zamanınızı iş ve özel hayatınız arasında etkili ve yeterli bir şekilde bölmekle ilgilidir. İşinizin zamanınızın çoğunu tüketmesine izin verirseniz, kişisel ihtiyaçlarınızı ihmal eder veya eksik bırakırsınız ve sonunda stresli olursunuz. Kişisel yaşamınız düzene girdiğinde, daha az endişeleneceğiniz için stresli olma olasılığınız daha düşüktür. Zihniniz, işte yapmanız gerekenler ve dikkatinizi bekleyen kişisel konular arasında bölünmekten gerginleşmeyecektir.

Aileniz ve arkadaşlarınızla zaman geçirin. Sizin için rahatlatıcı ve sağlıklıdır. Çocuklarınızla en son ne zaman bisiklete binmeye veya alışverişe gittiniz? Bu sıradan aktiviteler, stresten uzak, dengeli ve sağlıklı bir yaşamın temelidir. Özel hayatınız size mutluluk getirirse, önünüze çıkan baskılarla yüzleşebileceksiniz. Sevdiklerinizle zaman geçirdikten sonra, kendinizi tatmin eden şeyler için kişisel zaman ayırmanız gerekir. ***Masaja gidin veya semt sahasında birkaç tur koşun.*** Değerli bir amaç için hizmetlerinizi gönüllü yapın. Bu tür eylemler, duygusal refahınızı artırmak için harikadır.

Sağlıklı bir iş yaşam dengesini benimserseniz, birçok faydasını göreceksiniz. Kişisel beslenme ve bakım genel sağlık için önemlidir. Daha mutlu ve canlandırılmış olduğunuz stressiz, sağlıklı bir yaşam için özel ve profesyonel yaşamınızı dengeleyin.

Sosyal Anksiyete İçin Hangi Doğal Çözümler Kullanılır?

Nefesinizi Yönetin

Özellikle anksiyete, vücutta kişiyi rahatsız edebilecek değişikliklere neden olur. Örneğin, anksiyete nefesinizi hızlı ve sığ hale getirebilir ve bu da kişiyi daha endişeli hale getirir. ***Anksiyetesi olan bireyler baş dönmesi, gerginlik veya boğulma hissedebilirler. Bununla birlikte, belirli nefes teknikleri, kişinin solunumu yavaşlatmasına ve diğer anksiyete semptomlarıyla başa çıkmasına yardımcı olabilir.*** Nefes egzersizinin yararı, bir anksiyete atağı sırasında ve sonrasında olduğu gibi herhangi bir yerde yapılabilmesidir.



Solunumu kontrol etmenin gerekçesi, anksiyeteye aracılık edebilmesi ve ılımlı davranabilmesidir. Hızlı nefes almak tedirginliği tetikleyebilir ve bir anksiyete atağına davetiye çıkarabilir. Derin nefesler alarak nefes almayı başararak, kişi vücudu ve zihni etkilemeyi öğrenir ve bunlar sosyal fobiyi yönetmede hayati gelişmelerdir. Öfkeli veya endişeli hissettiğinizde ne kadar hızlı nefes aldığınızı düşünün. Neyse ki, solunum kolayca kontrol edilebilir, ancak yoğun pratik gerektirir.

Aşamalı Kas Gevşetme

Çalışmalar, koşu gibi bazı fiziksel aktivitelerin anksiyete seviyelerini düşürmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. Aşamalı kas gevşetme

yardımcı olabilir. Vücuttaki kas gruplarını esnetmek ve serbest bırakmak ve serbest bırakma hissi üzerinde dikkatinizi korumak. ***Ayrıca, yoga kasları sakinleştirmeye yardımcı olabilir. Belirtildiği gibi, belirli solunum türleri kan basıncını ve kalp atış hızını düşürmeye yardımcı olabilir.*** Birkaç ay yoga yapmak genel kaygıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Sosyal Durumlar İçin Önceden Plan Yapın

Sizi tedirgin eden sosyal durumlar için önceden plan yapmak, kendinizi daha güvende hissetmenizi sağlayabilir. Bazı durumlar sizi endişelendiriyorsa, bu tür durumlardan kaçınma dürtüsü hissedebilirsiniz. Bununla birlikte, ***beklediğiniz şeye hazırlanmak, bu tür olaylara karşı tepkinizi geliştirmenize yardımcı olabilir.*** Örneğin, ilk randevuya çıkmadan önce gazete ve dergi okumayı deneyin. Çünkü bu sizi korkutabilir ve bu hazırlıkla, konuşacak birkaç konu edineceksiniz. Bir partiye gitmek evden çıkmadan önce sakinleşmenize yardımcı olacak semptomları tetikliyorsa biraz rahatlama veya nefes egzersizi yapın.

Yavaş Yavaş Başlayın

Canınızı sıkmaktan kaçının, ancak küçük sosyal durumlarla başlayın.

Örneğin, herkesin içinde yemek yemeye alışabilmeniz için restoran yemeklerini aileniz veya arkadaşlarınızla planlayın.

Sokaktaki insanlarla göz teması kurmaya ve onları selamlamaya çalışın. Bir kişi sizinle konuşmaya başlarsa, ona hobileri veya seyahat etmek için en sevdiği yerler hakkında sorular sorun. Zamanla, daha rahat hale geldikçe büyük sosyal aktivitelerde gezinebilirsiniz. Ayrıca, sosyal kaygıyla yüzleşmek zaman ve pratik gerektirdiğinden, kendinize karşı sabırlı olmaya çalışın. Kısa bir süre içinde büyük zorluklarla karşılaşmak daha fazla kaygıyı tetikleyebileceğinden, en büyük korkularınızla hemen yüzleşmeniz önerilmez.

Odağı Kendinizden Uzaklaştırın

Dikkati kendinizden çevrenizde olup bitenlere kaydırarak başlayın. Kafanızda olup bitenlere ve çevrenizde olup bitenlere odaklanmayı bırakın. Bunu sağlamanın bir yolu, yansıtmak yerine mevcut konuşmayı dinleyerek

anın içinde kalmaktır. Keza, kendinizi diğer insanların sadece size bakarak ne kadar endişeli olduğunuzu söyleyemeyeceğinden emin olun. İnsanlar başkalarının samimi ve ilgili davranmasını takdir eder ve bu şimdiki zamana odaklanmaya ve iyi bir dinleyici olmaya yardımcı olur.

Olumsuz Duygulara Karşılık Verin

Olumsuz düşünceler durumlar veya insanlar hakkında olabilir ve hatta otomatik olarak ortaya çıkabilir. Çoğu durumda, olumsuz olan düşünceler gerekçelendirilmez. Ancak yüz ifadeleri gibi şeyleri yanlış okutabilir. Tüm bu gelişmeler, insanların sizin hakkınızda konuştuğunu düşünmenize neden olabilir. Bir kalem ve bir kağıt parçası kullanarak, belirli durumlarda sahip olduğunuz tüm olumsuz düşünceleri düşünün. ***Daha sonra bunları not alın ve olumsuz düşüncelere meydan okuyan olumlu düşünceleri yazın.*** Örneğin, olumsuz bir düşünce 'Endişeli hissediyorum ve bununla başa çıkamayacağım' olabilir. O zaman zorluk, "Daha önce endişeli hissettim, ancak her zaman başarılı bir şekilde ilerledim, bu da deneyimin olumlu kısımlarına odaklanmak için elimden geleni yapacağım anlamına geliyor" olabilir.

Duygularını Dinle

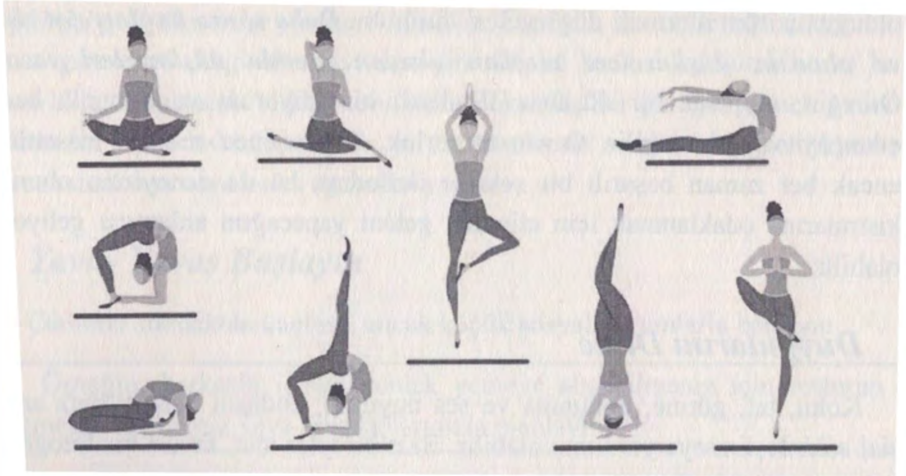
Koku, tat, görme, dokunma ve ses duyuları, endişeli hissettiğiniz anda sizi sakinleştirmeye yardımcı olabilir. Bazı bireyler için, favori bir fotoğrafa bakmak veya belirli bir kokuyu koklamak kaygının üstesinden gelmesini sağlayabilir. ***Bir sonraki sosyal bir durum hakkında endişeli hissetmeye başladığınız anda, seçtiğiniz şarkıları dinlemeye, bir evcil hayvanla sarılmaya veya uygun bir sakız çiğnemeye çalışın.*** Duygularımız, duyularımız aracılığıyla duygularımızı algıladığımız ve sergilediğimiz için duygusal sistemin bir parçasıdır.

Örneğin, kızgın veya huzursuz olduğunuzda ve pürüzsüz, doğal bir kürke dokunduğunuzda, kişinin sakinleştirici bir etki hissetme olasılığı vardır. Ayrıca, parlak ışıkların veya yanıp sönen ışıkların olduğu bir ortamda bulunmak endişeli duyguları artırabilir. Bununla birlikte, orta miktarda ışığa sahip bir odada olmak sakinlik hissini artırabilir. Anksiyeteyi kötüleştirebileceğinden, gürültülü veya yüksek sesle dolu alanlardan kaçının.

Gevşeme Egzersizleri

Örneğin, yoga bir farkındalık ve rahatlama tekniği olarak giderek daha fazla kullanılmaktadır. Yoga, fiziksel yönlerin zihinsel odaklanma ve bireyin sürekli düşüncelerden dikkatini dağıtmasının beklendiği bir dizi akıcı hareketi içerir. Rahatsız hissettiğimizde, duygusal enerji ve fiziksel enerjinin birbirini güçlendiren veya birbiriyle rekabet eden, bizi yıpratan bir birleşimidir.

> Yoga yoluyla, tüm vücudu sakinleştirmek için hem fiziksel hem de zihinsel enerjiyi kullanırız.



Yoganın diğer bir yararı ise esnekliği ve dengeyi geliştirebilmesidir. Bu şekilde yoga sadece sizi sakinleştirmekle kalmaz, aynı zamanda egzersiz de yaparsınız. Bununla birlikte, vücuda olan fiziksel yükü nedeniyle, yoga belirli sağlık koşulları olan kişiler için uygun olmayabilir. Yoga, hareketleri sağlık sorunları olan kişiler için gereksiz olabilir.

Zaman Yönetimi Stratejileri

Bazı bireyler, aynı anda birden fazla taahhütte bulunurlarsa rahatsız olurlar. Bu tür taahhütler iş, aile ve sağlıkla ilgili faaliyetleride kapsayabilir. Bir sonraki gerekli eylem için bir plana sahip olmak, bu kaygıyı uzak tutmaya yardımcı olabilir. Etkili zaman yönetimi stratejileri sayesinde, kişi

bir seferde bir göreve odaklanabilir ve bunalmış hissetmeyebilir. Bunlar, iş yükünü yönetmek ve planlama için çok sayıda açık kaynaklı çevrimiçi uygulamadır. Çoğu insan için, büyük projeleri yönetilebilir modüllere bölmek, bunları zahmetsizce yönetmeyi ve başarmayı kolaylaştırır.

Kolay bir girişim gibi görünse de, bireylerin çoğu kötü zaman yöneticileridir. Kötü zaman yönetimi aynı zamanda uyku süresine ve uyku kalitesine müdahale anlamına gelir. Zamanı kötü yöneten ve gece yarısı akşam yemeği yiyen bir birey düşünün. Geç öğünler nedeniyle kişi hazımsızlık ve asitlik riskini artırmakta, bu da kişinin kaliteli ve zamanında uyku alma konusunda zorlanmasına neden olmaktadır. Birey daha sonra ertesi gün iyi dinlenmemiş ve kolayca asabi hissederek uyanır. Ayrıca, kişi kendini çok güvende hissetmez ve bu da kişinin sosyal fobisini kötüleştirir.

Aromaterapi

Daha öncede söz konusu edilen Aromaterapi; Stres ve kaygı, yatıştırıcı bitki yağlarının kokusuyla hafifletilebilir. Beklendiği gibi, farklı insanlar farklı kokuları tercih eder ve deney yapmak teşvik edilir. Bununla birlikte, aromaterapinin bir parçası olarak kokularla deney yaparken solunum güçlüğü ve alerjisi olanları dikkate almak önemlidir. Birkaç çalışma, aromaterapinin kaygıyı hafifletmede yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Aromaterapi harika olsa da, bazı bireyler bazı kokulara olumsuz tepki verir. Bu nedenle koku ve kokunun kaynağı doğru konsantrasyonda olmalı ve doğru kokuyu uyandırmak için taze olmalıdır. Doğru yanıtı ortaya çıkarmak için kokunun süresinin normal aralıkta olduğundan emin olmak da gereklidir.



Hayvanlarla Zaman Geçirme

Araştırmalar, evcil hayvanların anksiyete gibi çeşitli ruh sağlığı sorunları olan insanlara faydalı olabileceğini göstermektedir. Evcil hayvanlar sevgi, arkadaşlık ve destek sunar. Çoğu insan evcil hayvan olarak köpekleri, kedileri ve diğer küçük memelileri tercih eder; alerjisi olan insanlar kürkü olmayan evcil hayvanlar bulabilir. Bir çalışmada, cırcır böceklerinin bakımının yaşlı insanlarda psikolojik sağlığı geliştirdiği gösterilmiştir. Hayvanlarla zaman geçirmek de travmaya bağlı kaygı ve stresi azaltabilir. Başka bir çalışmada, tımar ve atlarla zaman geçirmek bu etkilerin bir kısmının hafifletilebileceği öğrenilmiştir.

Temel nokta, hayvanların insan eylemlerine ve duygularına karşılık verdiğini kabul etmek önemlidir. Bu gerçeğin anlamı, kişinin sakin hissettiğinde ve saldırı altında değilken hayvanlarla ilgilenmesi gerektiğidir. Biri tedirgin olduğunda veya huzursuz olduğunda evcil hayvanları tutar veya okşamaya çalışırsa, o zaman bireyin hayvanı kışkırtması ve olumsuz bir reaksiyona yol açması muhtemeldir. Normal bir durumda yapıldığında, hayvan sakinleştirici ve duyarlı bir etki uyandırır.



Kafein ve Alkolden Kaçınma

Kafein, enerji takviyesi görevi gören hafif bir uyarıcıdır. Enerji içeceklerinin çoğu kafein içerir. Alkol ise bilişsel yeteneklerinizi yavaşlatmadan önce hafif bir depresan görevi görür. Alkol ve kafeinin

etkileri, sosyal kaygı durumunu geçici olarak maskelemeleri, ancak bir kafein içeceği veya çok fazla alkol almadıkları sürece dışarı çıkma veya insanlarla yüzleşme güveninin olmadığı durumlarda bağımlılıklara neden olmalarıdır. Kafein veya alkolün etkileri geçtiğinde, birey sözde güvenini kaybedecek ve daha şiddetli sosyal kaygı ile karşı karşıya kalacaktır.

Bitki Özleri veya Bitki Çayları İçin

Kediotu

Belirtildiği gibi, bazı bitkisel takviyeler birini uyutmadan kaygıyı azaltırken diğerleri yatıştırıcı görevi görür. Kediotu bir yatıştırıcı görevi görür ve uykusuzluğu olan bireyler için uykuya neden olabilir. Uyku ilacı olarak kullanılır. Kokusu hoş değil ve çoğu insan onu çaydan ziyade bir kapsül olarak alır. Bu nedenle kediotu, güne başlamadan önce değil, akşam saatlerinde alınmalıdır. Kediotu, hepsi yatıştırıcı otlar olan şerbetçiotu, melisa otu ve papatya ile kombine edilebilir.

Melisa Otu

Melisa otu, stres ve kaygıyı azaltmak ve yüzyıllardır uyumaya yardımcı olmak için kullanılmaktadır. Bazı çalışmalar, melisa otu özlerinin alınmasının kişiyi daha sakin ve uyanık hale getirebileceğini göstermektedir. Belirtilenden daha fazla melisa otu almak kişiyi daha endişeli hale getirebileceğinden dikkatli olunmalıdır. Melisa otu, istenen etkileri artırmak için diğer otlarla birleştirilebilir.

Çarkıfelek Çiçeği

Çarkıfelek bir yatıştırıcı görevi görür ve gerginliği azaltmaya yardımcı olabilir. Bazı çalışmalar, çarkıfelek çiçeğinin reçeteli ilaçlar kadar etkili bir şekilde anksiyete seviyelerini düşürebileceğini ve sıklıkla uykusuzluk için kullanıldığını göstermektedir. Diğer sakinleştiricilere benzer şekilde, çarkıfelek uykuluğu ve uyuşukluğu tetikleyebilir ve ayrıca reçeteli bir

sakinleştirici alırken kediotu, şerbetçi otu ve melisa otu veya diğer sakinleştirici bitkilerle birlikte alınmamalıdır. Çarkıfelek bir seferde bir aydan fazla alınmamalı ve başka bir yatıştırıcı bitki ile birleştirilmemelidir.

Kaleminizi ve Kağıdınızı Alın ve Yazın

Stresle başa çıkmanın bir diğer tekniği de yazmaktır. Özellikle kişi bu kadar stresli veya depresif olduğunda teşvik edilir. Deneyiminizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi bir günlüğe yazmak, iyileşme ve stresi yenmek için çok terapötiktir.

Yazmak, zihninizi ve düşüncelerinizi açıklığa kavuşturarak işe yarar ve sizi olanları analiz etmek ve anlamak için daha iyi bir yol sağlamak için günün olaylarını ve düşüncelerini kağıt üzerinde hatırlamaya zorlaması anlamında bir terapi biçimidir.

Aynı zamanda meditatiftir. Düşüncelerinizi kağıda aktarmak için yazılarınıza odaklanırken kalbinizi yavaşlatır.

Yazmak, zihinsel duyarlılığınızı ve konsantrasyonunuzu geliştirmek için beyin işleyişini ve aktivitesini keskinleştirir ve uyarır. Ayrıca kelime dağarcığınızı da geliştirir. Bu nedenle, stresli durumlarla başa çıkmak için daha donanımlısınız. **Düzenli olarak yazdığınızda, kafanızdaki stres tetikleyicileri bozulur,** rahatlamanızı ve daha iyi uyumanızı sağlar. İyi dinlenmiş ve enerjik bir şekilde kalkarsınız. Yazmak aynı zamanda düşünceleri zihninizden yazı defterine çıkararak öfkeyle savaşır, esasen size onu dışa vurmanız için bir platform sunar.

Endişelerinizi ve sorunlarınızı yazdığınızda, bunları çözmek daha kolaydır. Yazma, sorunun ne olduğunu belirlemenizi sağlar.

Zamanla iyice düşünün ve büyük olasılıkla acele edilmemiş harika bir çözüm bulun ve sahip olabileceğiniz stresi önleyin. Bir yapılacaklar listesi veya programı olması odaklanmanıza ve organize olmanıza yardımcı olur. Sadece hayatınızı stresli hale getirmeye hizmet edecek son dakika koşuşturmaları veya ertelemelerinden kaçınmak için önceden plan yapabilirsiniz.

Yazmak bağışıklık sisteminizi güçlendirir; nefesinizi yavaşlatarak, beyni ve kanı daha iyi beslemek için daha fazla oksijen soluyabilirsiniz, bu da daha hızlı iyileşmeye ve patojenlerle savaşma yeteneğinin artmasına yol açar. Daha iyi nefes almak, astım gibi solunum koşullarıyla mücadelede olumlu bir etkiye sahip olan akciğerleri de güçlendirir. Daha iyi bir sağlık ve stres atma için yazmanın faydalarından yararlanmak için, ne yazdığınız önemli değildir. Önemli olan düşüncelerinizi not edebilmek ve onları gözden geçirebilmektir. John Grisham olmak zorunda değilsiniz! Aklınızdakileri yazın, çünkü iyileştirici güç, zihninizdeki olumsuz düşünceleri serbest bırakmanızda yatar.



Kaygıyı yönetilebilir bir şekilde ifade etmenin bir yolunu bulun. Bazı çalışmalar, günlük tutmanın ve diğer yazma biçimlerinin kişinin kaygı ile daha iyi başa çıkmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Günlük tutma, yaşadığınız kaygı türünü belgelemeye yardımcı olur ve bu da gerekli başa çıkma mekanizmasını etkinleştirmenize yardımcı olabilir.

Örneğin, endişenizi "koca oğlan" olarak etiketleyebilir ve "kocaoğlan"ı evcilleştirebileceğinizi hissedebilirsiniz, çünkü "kocaoğlanın" nasıl davrandığını bilirsiniz.

Duygularınızı yazarak, bu duygular üzerinde kontrol uyguluyorsunuz. Kaygıyı etiketlediğinizde, fobi üzerinde otorite kurarsınız. Ayrıca, sosyal fobisi olan her kişinin farklı tetikleyicileri ve farklı reaksiyonları olabilir. *Kişi kaygıyı ve nasıl ortaya çıktığını not aldığında, birey kendini durumun yönetimi için hazırlamaktadır.* Aylarca veya haftalarca not aldığınız zaman kaygınızı paylaşmak da kolaylaşır.

Sosyal Kaygıyı Durdurmak İçin Sosyal Becerileri Geliştirme

Özellikle sosyal beceriler, diğer insanlarla etkileşime girmeyi gerektiren duygusal zeka unsurunu ifade eder. Sosyal beceriler, bireyin duygularına ek olarak diğer insanların duygularını dikkate almayı ve başkalarıyla günlük olarak iletişim kurmak ve ilişki kurmak için anlayışı kullanmayı gerektirir. Aktif dinleyici olma, yakınlık kurma, sözlü iletişim becerileri, sözsüz iletişim becerileri kullanma ve liderlik gibi farklı sosyal beceriler bulunmaktadır. Sosyal beceriler, diğer insanların duygularını etkili bir şekilde yönetmek ve etkilemek için gereken becerilerle ilgilidir. Bu kulağa manipülasyon gibi gelse de, esasen olumlu bir duyguyu başlatmak ve başkalarının duygularını olumlu bir şekilde ortaya çıkarmalarını sağlamaktır.

Bu şekilde duygusal beceriler, duygusal yapbozun nihai parçası olarak alınabilir. Duygusal zekanın gözden geçirilmesi, duygularınızı anlamakla başladığını gösterir, bu da öz farkındalık yetkinliğidir. Duygularınızı anladıktan sonra, bir sonraki adım, onları öz düzenleme olarak bilinen şekilde ele almaktır. Kontrollü duygularla, bunları kendi kendinizi motive etme olarak bilinen hedeflerinize ulaşmak için kullanabilirsiniz. Kişi kendini anlar ve ele alırsa, başkalarının duygularını empati olarak kabul edilen bir şekilde kavramaya başlayacaktır.

Buna bağlı olarak, sosyal beceriler, başkalarını ikna etme ve etkileme yeteneğini içerecektir. Sosyal beceriler aynı zamanda iletişim becerilerini ve çatışma yönetimi becerilerini de içerecektir. ***Duygusal zeka ile ilgili sosyal becerilere sahipseniz, o zaman liderlik becerilerine de sahip olacaksınız.*** Değişim yönetimi becerileri sosyal becerilerin bir parçasıdır ve duygusal zekada uygulanan diğer bir sosyal beceridir. Duygusal zeka bağlamında sosyal olarak yetenekli olmak için uyum ve iş birliği yetkinliklerine de sahip olunmalıdır. Bu arka plana karşı, duygusal zeka bağlamında sosyal becerilerinizi geliştirmek için gerekli yeterliliklerin ayrıntılı bir tartışması aşağıdadır.

İkna ve Etkileme Becerileri

İkna ve etkileme becerileri sayesinde, kişi kamusal sosyal alanı sadece ulaşılabilir değil aynı zamanda tatmin edici de bulacaktır. Diğer bireylerde heyecan uyandırma ve onları fikirlerinize inanmaya ikna etme sanatı, ikna etme olarak bilinir. İkna edici veya etkili insanlar, bir durumdaki duygusal akımları okuyacak ve ilgili güdülere hitap etmek için söylediklerini mükemmelleştirecektir. ***İkna, iletişim ve kişiliğin bir işlevidir ve bu, başkalarına karşı empatik olan etkili bir iletişimci olmanızdır.*** İnsanları kazanmak, onları rotanıza katılmaya ikna etmeye çalışmayı gerektirir. Bir satış elemanı olarak görüşlerinizi satmayı öğrenmelisiniz.

İletişim Becerileri

Bir kişinin kamusal sosyal alana girmesi ve tatmin edici bir şekilde katılması için, sözlü ve sözsüz mesajın etkili bir şekilde değiştirilmesini gerektirir. Ayrıca, iyi duygusal zeka iyi iletişim becerileri gerektirir. ***Kişi başkalarını dinlemeyi öğrenmeli ve düşüncelerinizi ve duygularınızı yönlendirmelidir.*** Çevrenizdeki bireylerin iletişim kurduğunuz şeyin ne olduğunu anlamalarını sağlayın ve tam ve açık bilgi paylaşımı arayın. İletişim becerilerinin bir kısmı, zorluklar hakkında bilgi edinmeye hazır olmanızı ve sadece olumlu haberleri işlemek istememenizi gerektirecektir. Kişi iyi bir iletişimciyse, sorunların artmasına izin vermek yerine zorlu sorunları doğrudan ele alacaktır. Paketlediğiniz mesajın uygun olduğundan emin olun ve ardından aşağıdaki durumlarda duygusal ipuçlarını kaydedin ve iletişim kurarken bunlara göre hareket edin.

Özellikle, etkili iletişim amaçlanan mesajın iletilmesini sağlamakla ilgilidir. İletişim kolay anlaşılır bir dil kullanmalı ve belirsizliği en aza indirmelidir. Örneğin, bir fikirden diğerine geçişi belirtmek için geçiş ifadelerini dahil edin. Geçiş ifadelerinin bir örneği, özellikle, ikincisini ve dahasını içerir. Bazı insanlar yetenekli iletişimciler olarak doğarken, çoğu insanın iletişimi öğrenmesi gerekir. Neyse ki, iletişimdeki en iyi uygulamalar temeller açısından değişmeden kalmıştır.

Vücut Diline Daha Fazla Odaklanın

Bu yönüyle beden dili iletişimin sözsüz ipuçlarıdır. Yüz ifadelerinden başlayarak, insan yüzü son derece ifade edicidir ve hiçbir şeyi söze dökmeden bile sayısız duyguyu iletir. Neyse ki, sözsüz iletişim standarttır. ***Çünkü mutluluk, öfke, üzüntü ve korku için yüz ifadeleri kültürler arasında aynıdır.*** Sözsüz iletişimin çoğu yönü gibi, yüz ifadesinin kaynağı ve tezahürü üzerinde çok az kontrole sahip olmak, onu iletişimin dürüstlüğünü değerlendirmenin kritik bir yönü haline getirir. Yüz ifadelerinden, kişinin nasıl hissettiğini belirleyebiliriz. Sonraki bölümlerde, kişinin yüz ifadelerini ve diğer vücut dillerini nasıl okuyabileceğini detaylandıracağız.

Ayrıca, vücut hareketi ve duruş vardır. Birinin nasıl durduğu, oturduğu, başını tuttuğu veya yürüdüğü, başkaları tarafından nasıl algılandığını etkiler. Örneğin, duruşumuz bir konuşmayı dinlerken dikkatimiz ve hevesimiz hakkında çok şey anlatır. ***Duruşumuz aynı zamanda duygusal durumumuzu da iletir.*** Kızgınsa, o zaman sakin görünmeleri ve uzun süre dik durmaları veya uzun süre kambur durmaları muhtemeldir. Heyecanlandığında, kişinin üzgün hissettiği zamankinden daha sık duruşunu ve hareketlerini değiştirmesi muhtemeldir. Çok heyecanlandığınız zamanları hatırlayın, muhtemelen her zamankinden daha hızlı yürüdünüz, zıpladınız, oturdunuz ve ayağa kalktınız.

Dördüncü Bölüm:

Sosyal Kaygı Karşılık Verince

Bu bölümde, araları ve nüksetmeleri önlemenin yollarını ve fikirlerini tartışacağız.

Vazgeçmeden Pratik Yapmak

Bir nüksetmeyi önlemenin en iyi yolu, BDT becerilerinizi uygulamaya devam etmektir. Düzenli olarak pratik yapıyorsanız, karşılaştığınız her türlü durumla başa çıkmak için iyi bir konumda olacaksınız. ***Her hafta hangi beceriler üzerinde çalışacağınıza dair kendiniz için bir plan yapın.*** Bu, doğrudan maruz kalmayı veya biraz rahat nefes almayı ve rahatlamayı içerebilir. Ailenizden ve arkadaşlarınızdan yardım isteyebilir ve dahil olabilirsiniz.

Kırmızı Alarmlarınızın Farkında Olmak

Bir kez sahip olmaya karşı daha savunmasız olduğunuzda nüksetme olasılığınız daha düşüktür. Örneğin, stres altında olduğumuz zamanlarda veya bazı değişikliklerden geçerken birkaç nüksetme meydana gelir. Kaygınızın ne zaman artabileceğini söyleyen bir gösterge dizini yapın. Bu liste aşağıdakileri içerebilir:

- Daha fazla panik hissi
- Evde veya işte geliştirilmiş görevler
- Çok daha endişeli fikirler
- Sevdiklerinizle tartışmak
- Düğünler, doğum veya aile içinde ölüm gibi önemli yaşam değişiklikleri
- Daha fazla aktiviteden kaçınmak

Bir eylem planı yapın. Kırmızı alarmlarınızın veya tehlike işaretlerinizin ne olduğunu gerçekten bildikten sonra, bunlarla nasıl başa çıkacağınıza dair bir plan yapabilirsiniz.

Bu liste aşağıdakileri içerebilir:

- BDT becerilerinizi daha sık uygulama
- Kendi başınıza biraz zaman geçirmek
- Kitap okuyarak, alışveriş yaparak veya bir arkadaşla konuşarak rahatlama

Yeni Meydan Okumalarla Gelenler

Bu dünyadaki herkes gibi, sen de her zaman gelişme kaydetmeye çalışacaksın. Bu, kendinizi geliştirmek ve hayatınızı daha eğlenceli ve tatmin edici hale getirmek için her zaman yapabileceğiniz bir şey olacağı anlamına gelir. Gelecekteki nüksetmeleri önlemenin iyi bir yolu, yeni zorluklar ve yeni korkulan durumlar üzerinde çalışmaya devam etmektir.

Hala korkutucu olan veya size endişe getiren durumların bir listesini yapabilir ve bunlar üzerinde zaman içinde çalışabilirsiniz.

Kaygınıza karşı her zaman galip gelmek için çalışıyorsanız, eski yöntemlerinize geri dönme olasılığınız çok düşüktür.

Nüksetmelerinizden Öğrenmek

Ara sıra nüksetmelerin olmasının normal olduğunu unutmayın. Hayatımızda herkes stres atakları geçirir ve anksiyete yaşıyorsanız, nüksetme şansınız daha yüksektir. Bunun güzelliği, nüksetmelerinden çok şey öğrenebilmen. Kendinize aşağıdaki soruları sorarak nüksetme yaşamanıza neden olan şeyin ne olduğunu analiz etmeye çalışın:

- Üzgün veya endişeli düşünceleriniz var mıydı?
- Endişen çok mu fazlaydı?
- Farklı bir şey mi yaptın?

- Durumun zor olacağının farkında mıydınız, yoksa gafil avlandınız mı?

Bir durumun sizin için neden zor olduğunu bilmek, bir sonraki duruma hazırlanmanıza yardımcı olabilir. Gelecekte zor durumlarda daha rahat başa çıkmanıza yardımcı olacak bir plan hazırlayabilirsiniz.

Gerçekle Tanışma

Bir nüksetmeden sonra kendinizle nasıl konuştuğunuzun daha sonra davranışınız üzerinde büyük bir etkisi olduğu bir gerçektir. Hiçbir işe yaramadığınıza inanıyorsanız ve tüm sıkı çalışmanızı yok ettiyseniz, muhtemelen havlu atacak, denemeyi bırakacak ve nüksetmeyi bitireceksiniz. Ama bazı gerçekler var:

- Başladığın yere geri dönmek mümkün değil. BDT tarafından size öğretilen tüm becerileri ve yöntemleri unutmaya karar veremezsiniz. Her şeyin başladığı yere geri dönmek, sadece kaygıyı yaşamak ve bununla nasıl başa çıkacağını bilmemek anlamına gelir. Ancak BDT kullanmaya başladıktan sonra, kaygınızla nasıl başa çıkacağınızı biliyorsunuz.

- Nüksetme yaşarsanız, kendinizi toparlama ve yeniden rayına oturtma yeteneğine sahipsiniz. Anksiyete belirtilerinizi azaltmak birkaç haftanızı veya birkaç ayınızı almış olabilir; ancak, nüksetmeden önce bulunduğunuz yere geri dönmeniz o kadar uzun sürmeyecektir. BDT becerilerinizi uygulamaya geri döndüğünüzde, kaygınızda kısa sürede tekrar ustalaşmış olacaksınız.

Kendinize Nazik Olma

Nüksetmelerin olağan dışı bir şey olmadığını hatırlamak çok önemlidir. Kendine haksızlık etmekten vazgeç, çünkü bu işe yaramıyor. Bazen hepimizin hata yaptığını fark etmek çok daha faydalıdır. Hepimiz başkalarıyla bu kadar basit bir şekilde konuşmayız; bu nedenle, öz benliğimizle bu şekilde konuşmak açıkça kötü bir fikirdir.

Aslında, nüksetmenin normal olduğunu ve becerilerinizi dahil etmeye geri dönerseniz nüksetmenin yenilebileceğini öğrenme imkanı verdiği için nüksetme yararlı olabilir.

Kendinize karşı sabırlı olduğunuzdan emin olun. Aralarınızdan ders çıkarın ve ilerleyin.

Kendini Onurlandırmak

Daha iyi olmak için harcadığınız tüm emekler için kendinizi her zaman onurlandırdığınızdan emin olun.

Bazen kendinizi ödüllendirmek çok cesaret vericidir. Bir bonus, iyi bir yemek için dışarı çıkmak, kendinize tamamen yeni bir şey satın almak, arkadaşlarınızla dışarı çıkmak veya belki de dinlenmek, eğlenmek ve kendinizi şımartmak için zaman harcamak olabilir.

Kaygı yönetiminin kolay bir iş olmadığını ve yaptığınız her türlü iyileştirmenin kendi girişimlerinizden kaynaklandığını asla unutmayın. Bu bir teşviki hak etmiyor mu?

Kaygı nüksetmesine hazırlıklı değilseniz, bir nüksetmenin içine düşebilirsiniz, bu da kendinizi çaresiz, suçlu ve utanmış hissetmenize neden olabilir. Kendinizi nüksetmeden kurtarmak zor olabilir, ancak bu deneyimlerden ders çalışabileceğinizi göz önünde bulundurun. İlerledikçe, nüksetmeleri nasıl önleyeceğinizi ve gerektiğinde nasıl tedavi arayacağınızı bilmeniz önemlidir.

Sosyal Güveninizi Artırın

Önceki bölümlerde, sosyal becerilerin ne olduğunu ve önemini araştırdık, ancak şimdi sosyal güveni artırmanın bir yolu olarak mevcut sosyal beceriler seviyenizden gerekli seviyelere nasıl geçeceğiniz konusunda size rehberlik etmemiz önemlidir. Gerekli sosyal becerilerin yokluğu, bir bireyde sosyal güven düzeylerine zarar verir ve bir bireyin sosyal etkileşimlerde güven düzeylerini artırmak amacıyla sosyal becerileri geliştirmeye daha fazla odaklanmak mantıklıdır. Bir noktada, hayalinizdeki bir kızla, erkekle veya otorite figürüyle konuşmak istediniz. Ancak sayısız fırsata ve sosyal

beceriye sahip olmanıza rağmen yönetemediniz ve bu sizi yapıcı bir sosyal etkileşim hamlesi yapmaya itebilirdi.

İlk olarak, sosyal durumlarda sakin kalma yeteneğini geliştirin. Çoğu insan, sosyal kaygı bozukluğu öyküsü olmayanlar bile, sosyal durumlarda sakin kalmak için mücadele eder.

Sakin görünen, öfkesini kaybeden ve stüdyodan çıkıp giden veya rakibe veya röportaja bağıran bir politikacıyı izlemiş veya tanık olmuş olmalısınız. Bir arkadaşınızın öfkesini kaybettiğine ve uzaklaştığına veya hararetli bir tartışma sırasında meslektaşınızla kavga etmeye çalıştığına tanık olmuş olabilirsiniz. Endişeli olan insanlar, bir sosyal etkileşim boyunca sakin kalacaklarına güvenmezler.

Bu zemine karşı, duygusal değerden ziyade kelimelerin ekonomik değerine odaklanarak soğukkanlılığınızı geliştirin. Bu bağlamda kelimelerin ekonomik değeri, bağımsız bir bakış açısıyla sonuçlara daha fazla odaklanmak anlamına gelirken, kelimelerin duygusal değeri size söylenen kelimeleri kişiselleştirmek anlamına gelir. Örneğin, bir arkadaşınız stadyumda başkalarıyla birlikteyken durumun çirkinleşebileceğini belirtirse, sonucun olumlu olmasını ve şiddetin olmamasını sağlamak için aklınızı polisin ve görevlilerin beklemede olduğuna odaklayın. Bir şeylerin ters gittiğine dair bir işaret olması durumunda tedirginliği tetiklediğinden, her şeyin sorumluluğunu üstlenmekten kaçınmak da önemlidir.

Endişeli olduğunuz ve diğer insanların endişenizi fark ettiği beyin iletişimini görmezden gelmeye başlayın. Sosyal kaygı durumu olan insanlar için, sık sık panik olduklarına inanma dürtüsü duyarlar ve diğer insanlar tedirginliği fark etmişlerdir. Herkesin sakin olduğuna ve bu yüzden sizin de öyle olmanız gerektiğine ve bu sefer onu dinlemeyeceğinize dair kendinize güvence vererek endişeli olduğunuzu düşünme dürtüsünü ve düşüncesini görmezden gelmeyi öğrenin. Beyni görmezden gelmeyi öğrenmek günler ila aylar sürer, ancak en önemli adım beyni veya düşünceleri bir insan adıyla vaftiz etmek ve o "kişiyle" aynı fikirde olmamaktır.

Benlik Saygısı Oluşturun

Sosyal güvenin çok kritik bir bileşeni benlik saygısıdır ve kişisel düzeyde kendini gösterir. Benlik saygısı, toplumdaki değerinize ve statünüze dair

doğuştan gelen bireysel inançtır. ***Benlik saygısı, kişinin girişkenliğini, etiğini ve kişisel ilkelerini tanımlamasına yardımcı olmak için önemlidir.*** Düşük benlik saygısı utangaçlık, sinirlilik ve kaçınma ile ilişkilidir. Özsaygısı yüksek olan bireylerin zorluklara göğüs germeye ve yeni insanlarla tanışmaya istekli olmaları muhtemeldir. Benlik saygısı zihinsel programlama ile inşa edilebilir. Her zaman keyifli olan ve yeni zorluklarla karşılaşmaktan korkmayan bir meslektaşınızı düşünün. Böyle bir bireyin benlik saygısının yüksek olma ihtimali yüksektir.

Özellikle, benlik saygısı inşa etmek öz değerlendirme ile başlar. Diğer herhangi bir psikolojik sorun gibi, etkilenen kişi de tedavi çalışmasına müdahale edilmesini talep eden kişi olmalıdır. ***Danışmanlık ve terapi seansları, kişinin benlik saygısı düzeylerini geliştirmeye yardımcı olabilir.*** Maruz kalma terapisi, güven seviyelerini artırmaya çalışan biri için önemlidir. Örneğin, kişiden takım arkadaşlarını cesaret toplamaya ve kendini zorluklara maruz bırakmaya yönlendirmesi istenebilir. Yüksek benlik saygısı göstermenin başkalarının duyguları pahasına olmaması gerektiğinden duygusal zekayı tekrar ziyaret etmek de önemlidir.

Sosyal Anksiyete Bozukluğu İçin Kendi Kendine Yardım Stratejisi

Aşağıdakiler, anksiyete koşulları için kendi kendine yardım stratejilerinden bazılarıdır. Kişi her zaman terapistin koltuğunda olmayacak veya anksiyete ile karşılaştığında her zaman ilaç kullanmayacaktır ve kişinin bireysel düzeyde sosyal anksiyete bozukluğu ile mücadele etmeyi başarması önemlidir.

Derin Nefes Alma

Vücudunuzun sakinleştiğini hissettiğiniz anda, nefes egzersizlerine başlayabilir ve her iki gözünüzün de kapalı olduğundan emin olabilirsiniz. Uzun ve derin nefesler alarak başlayın. Şimdi yavaş yavaş nefes verin ve ciğerlerinizden çıkan havayı hissedin. **Tekrar göğsünüze ve nefesin vücudunuzu terk edişine odaklanın.** Hava vücudunuza girip çıkarken zihninizi tamamen nefese odaklayın. Ardından ağzınızı açın ve sakinleşin ve çene kaslarınızı gevşetin. Nefes almaya zorlamamalısınız, bunun yerine

solunumun kolay ve rahat bir şekilde devam etmesine izin vermelisiniz. Aldığınız her nefeste hava girip çıkarken vücudunuzun yatağın içine doğru sakinleştiğinden emin olun. Bu egzersizin etkisi, sizi fiziksel vücuttan çıkarmaya, zamanı bükmeye ve ezici bir coşku hissi yaratmaya çalışan derin meditasyona benzer olmalıdır.

Sakin Bir Yer Hayal Edin

Endişeli düşüncelerden vazgeçmek önemlidir ve bu, ideal bir yeri görselleştirmeyi gerektirebilir. Rahatlatıcı bir yer hayal ettikten ve vücudu rahatlattıktan sonra, şimdi uykunun düş aşamasına başlamalısınız. Şimdi hatırlayabileceğiniz veya hayal edebileceğiniz en hoş ve huzurlu yeri düşünmelisiniz. Sonra zihninizi özel bir plaj veya hamak gibi dinlendirici bir yere daldırın ve tüm enerjinizi ona yoğunlaştırın. Sesini, kokusunu veya hissini hatırlamak için kendinizi tetikleyin. Görselleştirme ne kadar eksiksiz olursa, o kadar sakin olursunuz. Daha ileri gidin ve o yerde nasıl yemek yiyebileceğiniz ve duyabileceğiniz sesler gibi senaryoları oluşturun. Bu adımın gerekçesi, beyindeki bir görüntüye odaklanmanın beta dalgalarını azaltması ve uyuşukluk ve gevşeme duygularına yol açan alfa ve teta dalgalarını geliştirmesidir.

Bir Mantra Geliştirin

Belirli bir yeri hayal etmekte zorlandığınızı varsayarsak, o zaman sakin hissetmenize yardımcı olacak bir iç mantra oluşturmalısınız. Örneğin, “kolay”, “sakin” veya “kontrollü” gibi yatıştırıcı ifadeler oluşturabilirsiniz. Her nefes verişinizde mantrayı söyleyin ve dikkatinizi kelimelerin anlamına odaklayın. Beynin oldukça lokalize bölgelerinde, gevşeme ve önerinin aktiviteyi yönettiği ve düşünce kalıplarını yeniden bağlamanızı sağladığı kanıtlanmıştır. Bu adım aracılığıyla, kişi stresli düşünceleri azaltabilir ve aynı zamanda rahatlatıcı endişeli düşünceleri geliştirebilir.

Kişisel bir mantra yaratmanın bir başka yolu, onu filmlerden veya en sevdiğiniz romandan seçmektir. Birinin taklit edebileceği sakinlik ve soğukkanlılığa ilham veren çok sayıda film karakteri vardır. Film karakterlerini veya roman karakterlerini kullanarak, kaygıyı huzursuz bir karakterle etiketleyebilir ve kendisini aşırı baskı altında bile soğukkanlılığını koruyan bir karakterle ilişkilendirebilir.

Hipnoz Kaydı Oluştur

Yukarıdaki seçeneklerin tümü işe yaramazsa, bir hipnoz kaydı oluşturmayı denemelisiniz. Aslında, kaygıyı yönetmeye başlayan biri için tüm bu aşamaları hatırlamak zor bir görev olabilir. Aynı zamanda, kaçırdığınız bir adım için keşif yapmak üzere duraklamak rahatlatıcı anı bozabilir. Bu nedenle, yukarıdaki rehberli meditasyonla ilgili konuşurken kendinizi kaydedin. Farklı mantraları ve senaryoları yakalayan farklı meditasyon kayıtlarının yanı sıra çeşitli öneri ve görüntülerle deneyler yapabilirsiniz. Şimdi sakinleşmeye çalışırken kayıtlarınızı dinleyin.

Zihni Endişeli Düşüncelerden Uzaklaştırın

Kaygıyı hafifletmek için meditasyon yaparak, zihnin sessizliğini bulmaya çalışırız. Bu sessizlikle zihnin ve bedenin yenilenmesini hedefliyoruz. Sessizlik, onları gelmeye zorlamak yerine cevapları kabul etmeye yardımcı olmak içindir.

I. Yeşil, huzurlu bir ormanda veya estetik güzelliklerle birlikte bir yol hayal edin. Şimdi zihninizin sizi cevaplara yönlendirmesine izin verin. Görselleştirme, zihnin mevcut düşüncelerden uzaklaşmasına ve görevin sonsuz olasılıklar alanına girmesine izin verir.

II. Çoğu birey için, daha önce tartışıldığı gibi, sessizliğe ulaşmak zordur, ancak pratikle gelişeceksiniz. Zihnin ve bedenin soğukkanlılığının başarılması zaman alır ve pratik yapılmalıdır. Rahatsız edici konulara veya olumsuz düşüncelere odaklanılmayarak zihnin yararlı düşünceleri çağrıştırması sağlanır.

III. Şimdi, akıntıya kapılırken ve nefes yoluyla veya bir alev veya bir mantra yoluyla meditasyona odaklanmaya geri dönerken düşünceleri bırakmayı pratik edin. Düşünceleri bırakmak zihni sakinleştirmek için önemlidir, ancak çoğu insan için o kadar kolay değildir. Zihin, kişinin bunları çözmesini sağlamak için bekleyen konularda ısrar etme eğiliminde olacak şekilde bağlanmıştır. Ne yazık ki, kalıcı düşüncelerin bazıları vücudun ve zihnin enerjisini tüketir ve anksiyete durumunda, tüm vücut anksiyetenin etkisizleştirici etkilerine esir tutulur.

Meditasyon yapmanın amacı, vücutta sağlıklı değişikliklere neden olmak için zihnin enerjisinden yararlanmaktır. Meditasyon sayesinde kişi rahatlama ve konfora ulaşabilir. Anksiyete, esas olarak yaşamı şeylerin doğal hızına karşı oluşmaya zorladığımızda ortaya çıkar. Kendimizi ne kadar zorlarsak, hayat o kadar zorlaşır ve panik ve endişe o kadar artar. Olayların doğal olarak gerçekleşmesine izin vermeyi öğrenmek önemlidir.

Anksiyete Atağını Öngörme

Sosyal etkileşimlerden kaçınmak yerine, zihninizi sakinleştirmek için renk spektrumunu isteyin. Bu teknikte, bir birey kırmızıdan mora doğru renk spektrumunda hareket edecektir. İlerlemedeki renkler kırmızı - turuncu - sarı yeşil mavi mordur. Aşağıda renk spektrumunu kullanımıyla zihnin rahatlamasını sağlamaya yönelik adımlar yer almaktadır. Girişiminiz sırasında müzik, TV ve sosyal medya kullanımı gibi dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir.

- ***Uykuya dalabileceğiniz ve rahatlamaya çalışabileceğiniz rahat bir pozisyonda uzanarak başlayın.*** Konforlu bir pozisyonda olmak, vücudun negatif enerjiyi dağıtmasını ve olumlu duyguların beklentisine davetiye çıkarmasını sağlar.

- ***Daha sonra daha aşamalı gevşemeye izin verin ve bu, bu aşamada rahatlamaya yardımcı olmak için başka herhangi bir kendi kendine hipnoz tekniğine izin vermeyi içerir.*** Vücuda ani değişiklikler yapmak ters etki yaratacaktır. Zihnin hipnozu, bireyin duygusal ve fiziksel olarak maliyetli mevcut olaylardan sadece faydalı olaylara izin veren hayali bir alana geçici olarak geçmesine izin verdiği için önemlidir.

- ***Ardından, her iki gözünüz kapalıyken, mor rengine/son renge ulaştığınızda sakin hissedeceğiniz şekilde kendinizi teselli edin.*** Renkler arasında yavaş yavaş gezinmek, zihnin şimdiki anda kalmasını yavaş yavaş kolaylaştırmaya yardımcı olur. Genel amaç, olumsuz duyguları askıya almak ve mevcut olumlu olayları davet etmektir.

- ***Bu konumdayken, kırmızı rengi bir karpuzun içi, kırmızı bir gül çiçeği veya kırmızı bir spor araba gibi görselleştirin.*** Kırmızı renkte

olan herhangi bir şeyi hayal etmenize ve o nesneyi zihninizde birkaç saniye tutmanıza izin verin. O zaman kendinize turuncu renge doğru yürüyeceğinizi ve mor rengine ulaştığınızda derin bir rahatlama için olgunlaşacağınızı söyleyin.

- ***Sonra aklınıza bir portakal, bir balkabağının içi, olgun bir mangonun içini getirerek turuncu rengi hayal edin.*** Yine, "Şimdi sarıya gidiyorum ve mor rengine ulaştığımda zihnimin rahatlaması için olgunlaşmış olacağım" diyerek kendinizi teskin edin. Renkli bir adımda her gezindiğinizde, zihniniz, depolanan tarih büyük ölçüde kaygıyı çağrıştırdığı için şimdiki zamana odaklanmaya çalışır.
- ***Şimdi zihninizi olgun bir limon, olgun sarı muz veya sarı rengi görselleştirmeye yardımcı olan başka herhangi bir nesneye getirerek sarı rengi görselleştirmenin zamanı geldi.*** "Artık yeşil renge geçiyorsunuz ve menekşe rengine ulaştığınızda sağlıklı bir uyku için olgunlaşmış olacağım" sözünü tekrarlayın.
- ***Yeşil otlakların, ıspanak sıralarının veya yeşil rengi görselleştirmeye yardımcı olan herhangi bir şeyin görüntülerini davet ederek yeşil rengi hayal edin.*** Yine kendinize fısıldayın: "Artık mavi renge geçiyorum ve mor rengine ulaştığımda, sağlıklı ve rahat bir zihin için olgunlaşmış olacağım."
- ***Şimdi mavi bir gökyüzünün nasıl göründüğünü, bir yüzme havuzunu veya mavi rengi hayal etmeyi kolaylaştıran diğer nesneler de dahil olmak üzere mavi ışıkları hatırlayarak mavi rengi görselleştirin.*** Fısıldayarak tekrar kendinize güvenin, "Artık mor rengine geçiyorum ve mor rengini gördüğümde kendimi rahatlamış ve sakin hissedeceğim."
- ***Son olarak, leylak çalılıklarının veya mor rengi canlandıran herhangi bir şeyin görüntülerini davet ederek mor rengi hayal edin.*** Huzurlu bir zihne sahip olun!

İlkini ve son rengi anlayarak zihnin genel güç tekniğini çağırmak gerekir ve aradaki renkler, renk spektrumu aracılığıyla doğal bir ilerleme oluşturur. Doğru yapıldığında, bu uyku hipnozunun amacı olan renk spektrumunu tamamlamadan önce bile uykuya dalacaksınız. Zihninizi renk egzersizi

spektrumunu tamamlamak için eğitmemeyi unutmamak önemlidir, çünkü amaç uykuyu tetiklemek ve egzersizi bütün olarak yapmamaktır.

Kaygılı Duyguları Yönetme

- ***Enerjinizi bir şeye ulaşmaya odaklamayı bırakın ve bunun yerine neye ihtiyacınız olduğuna dair bir vizyon oluşturmaya çalışın ve ardından meditasyon yaptığınız şeye odaklanın.***
- ***Ardından, hedefinizi görüntülediğinizi ve gerçekleşmesi için ne yapmanız gerektiğini düşünmenin aksine, gerçekleşmesini sabırla beklediğinizi hayal edin.***
- ***Kaygısızca bakarak endişeli duyguların ve sorunların kendi kendine kaybolmasına izin vermek için kendinizi yeterli tutun.*** O zaman zihinsel enerjinizi resmin tamamından ziyade pozitiften yararlanmaya harcayın.
- ***Daha azını yapmanın da kabul edilebilir olduğundan emin olun.*** Aklınızda ne kadar az şey varsa, endişeleriniz o kadar azalır. Bekleyen fikirleri ve sorunları bırakmak için tüm düşüncelerinizi basitleştirmek kolay değildir. Bununla birlikte, sadeliğe odaklanarak, kişi kaygılı duyguları bırakmayı öğrenir.

Beşinci Bölüm:

Utangaçlık Hakkında Bilmeniz Gerekenler

Utangaçlık, özellikle yeni durumlarda veya yabancılar arasında diğer insanların neden olduğu korku veya rahatsızlık hissidir. Bu hoş olmayan bir **öz-bilinç** duygusudur bazı insanların diğerlerinin düşündüğüne inandıklarına dair bir korku.

Bu korku, bir kişinin istediğini yapma veya söyleme yeteneğini ve sağlıklı ilişkilerin oluşmasını da engelleyebilir.

Utangaçlık genellikle **düşük benlik saygısı** ile bağlantılıdır. Aynı zamanda da sosyal kaygının nedenlerinden biri olabilir.

Utangaçlık değişebilir. Birçok insan, kolayca üstesinden gelinebilecek hafif birrahatsızlık hisseder. Diğerleri, sosyal durumlardan aşırı korku duyar ve bu korku zayıflatıcı olabilir. Kısıtlama, sosyal aktivitelerden geri çekilme, **kaygı** ve **depresyon** utangaçlıktan kaynaklanabilir. Utangaçlık, geniş bir davranış yelpazesini kapsar. Çocukların yeni durumlarda bazen utangaç hissetmeleri normaldir. Utangaçlık algıları kültürel de olabilir.

Bu talihsiz bir durumdur, çünkü utangaç veya endişeli hisseden birçok insan çevresindeki insanların onu yargılayacağından ve eleştireceğinden korkmaktadır. Utangaç olduğunuz için sizde bir sorun olduğuna inanıyorsanız, kendinizi daha kötü hissedebilirsiniz.

Bu kitabın amacı, yanlış bir şey olmadığını görmenize yardımcı olmaktır. Nerede takılıp kaldığınızı veya mücadele ettiğinizi görmenize ve dönüş yapmanıza yardımcı olmaktır. Amaç kalıcı olarak kendine güvenmek ve bir daha asla korkmamak veya sonsuza kadar utangaçlığı ortadan kaldırmaktır. Utangaçlık sizi aynı zamanda nazik, daha sabırlı ve iyi bir dinleyici yapar.

Utangaçlık, Özellikle Diğer İnsanlarla Etkileşimde Bulunurken Gergin veya Ürkek Hissetme Eğilimini İfade Eder

Sosyal kaygı, korku deneyiminin yanı sıra utangaçlığı da içeren daha geniş bir terimdir.

Başkaları tarafından gözlemlendiğinde (örneğin yemek yerken) ve başkalarının önünde performans sergilerken örneğin konuşma yapmak gibi. Başkalarıyla etkileşimde bulunmak, başkaları tarafından gözlemlenmek ve önünde performans göstermek korkulan sosyal durumların başlıca türleridir. Utangaç ve sosyal açıdan endişeli insanlar gergindir.

Utanç verici bir şey söyler veya yaparlar (içeceği dökmek veya repliklerini unutmak gibi), kaygı belirtileri (kızarma, titreme ve terleme gibi) veya başka bir şekilde incelenmeli ve başkaları tarafından eleştirel olarak yargılanmak (örneğin beceriksiz, zayıf vb. olarak) gibi.

Korkulan sonuçların spesifik detayları kişiden kişiye önemli ölçüde değişir.

Kişiye; ancak, tıpkı "tüm yollar Roma'ya çıkar" gibi, toplumsal korkuların çoğu da şu endişeye indirgenir.

Bazı insanlar yabancılara karşı biraz utangaçken, diğerleri son derece utangaçtır bu durum kişiden kişiye değişir.

Utangaç davranış ile utangaç hissetmek arasında bir ayrım yapmak faydalı olacaktır. Dışadönük, girişken davranış, kişide altta yatan bir utangaçlığı gizleyebilir.

Utangaçlık Türleri

Bebeklerin yaklaşık **yüzde 15'i** utangaçlık eğilimi ile doğar. Araştırmalar, utangaç insanların beyinlerinde biyolojik farklılıklar olduğunu göstermiştir.

Ancak utangaçlık eğilimi sosyal deneyimlerden de etkilenir. Utangaç çocukların çoğunun, ebeveynleri ile etkileşimleri nedeniyle utangaçlık geliştirdiğine inanılmaktadır.

Otoriter veya aşırı korumacı ebeveynler, çocuklarının utangaç olmalarına neden olabilir. Bir şeyleri deneyimlemelerine izin verilmeyen çocuklar, sosyal becerilerini geliştirmekte zorlanabilirler.

Çocuk yetiştirme konusunda sıcak ve ilgili bir yaklaşım, genellikle onların başkalarının yanında daha rahat olmalarına neden olur.

Okullar, mahalleler, topluluklar ve kültür bir çocuğu şekillendirir. Çocuğun bu ağlar içinde kurduğu bağlantılar onların gelişimine katkıda bulunur. Utangaç ebeveynleri olan çocuklar bu davranışı taklit edebilir.

Yetişkinlerde, son derece kritik çalışma ortamları ve toplum içinde aşağılanma utangaçlığa yol açabilir.

Tek başına mutlu bir şekilde oynayan çocukların hepsi utangaç değildir. Korku ve kaygı utangaçlığın unsurlarıdır.

Utangaçlığın Nedenleri Nelerdir?

Bir çocuğun utangaçlığının endişe kaynağı olabileceğinin ilk işaretlerinden biri ebeveynlerinin yanından asla ayrılmak istememeleridir.

Derslerinde başarısız olan veya arkadaş edinmekte zorlanan çocuklar utangaçlık açısından değerlendirilmelidir. Zorbalık mağduru olanlar utangaçlık geliştirme riski altındadır.

Sürekli alay konusu olan çocuklar, utangaçlığın aşırı telafisi olarak saldırgan davranışlar sergileyebilirler. İhmal yaşayanlar da risk altındadır.

Bazen utangaç çocuklar teşhis ve tedavi edilmezler. Diğer birçok duygusal bozukluğun aksine, utangaçlık çoğu zaman çocuğun sorun çıkarmasına neden olmaz. Sıklıkla, kırmızı bayrakları yükseltmek ve tedaviyi teşvik etmek için öfke nöbetleri veya saldırgan davranışlar yoktur.

Terapistler, bir çocuğu maskaralık ve masa oyunları gibi aktivitelere dahil ederek utangaçlık davranışını olumlu yöne çekmeye çalışırlar.

Aşırı utangaçlığın üstesinden gelmek, sağlıklı benlik saygısının gelişimi için gerekli olabilir. Utangaçlık, okulda ve ilişki kurmada zorluklara neden olabilir.

Psikoterapi, çocukların utangaçlıkla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Onlara sosyal beceriler, utangaçlıklarının nasıl farkında olacakları ve

utangaçlıklarının ne zaman irrasyonel düşüncenin sonucu olduğunu anlamanın yolları öğretilebilir.

Utangaç Olmak Sizi Daha Tatmin Edici Bir Hayat Yaşamaktan Alıkoyabilir.

Yalnızca zamanla enerjik hisseden içe dönüklerin aksine, insanları umutsuzca başkalarıyla bağlantı kurmak ister. Tek sorun, nasıl veya nasıl olduğunu bilmemelerinden kaynaklanır.

Toplam etkileşimle gelen kaygıya tahammül edemezler.

Utangaç bir kişi zamanının çoğunu evde televizyon izleyerek geçirmeyi tercih eder.

Televizyon ve video oyunları oynamak onun uğraşılarından biri haline gelir.

Daha anlamlı bağlantılar kurmak ister ama nasıl kurulacağını bilmiyordur.

Etkileşimde bulunduğu insanlara her zaman karışık sinyaller gönderir.

Hem cinsleriyle ve kız arkadaşlarıyla başarılı bir ilişki kuramaz.

Sorunlarını terapistlerle paylaşmaktanda utanabilir.

Tanışmak istediği insanların yanına gidemeyecek kadar kendini gergin hissedebilir, içe kapanık bir hale gelir.

Çevresindeki insanların iyi vakit geçirmelerini izler, kendisi bunlarla ilgilenmek istemez.

Ama utangaçlığını nasıl yeneceği hakkında konuşmadan önce, yapmanız gerekenler utangaçlığın neden kaynaklandığını anlamanız gerekir

İşte utangaçlığınızın birkaç olası kaynağı:

Güven Eksikliği

Güvenin nasıl geliştirileceğini anlamak, başarılı olmanın ayrılmaz bir parçasıdır

Sosyal olarak: Oxford sözlüğüne göre güven, “kendinden emin olma duygusu” olarak tanımlanır.

Kişinin kendi yeteneklerini veya niteliklerini takdir etmesinden kaynaklanır.”

Hayatınızın herhangi bir alanında güven geliştirmek gerçekten çok basit. Sahip olduğun her şeyi yapmak, belirli bir konuda ilgili becerileri öğrenmek ve göstermektir.

Zaman içinde bu becerilerde yeterlilik kazanabilirsin.

Yani bu durumda, yeni insanlarla tanışırken kendinize güvenmek için yapmanız gereken tek şey yapmak, sosyal olarak başarılı olmak için gerekli becerileri öğrenmek ve tekrar tekrar uygulamaktır.

Konuşma becerilerinizi geliştirin ve kolaylıkla sosyalleşin.

Basitçe söylemek gerekirse, sosyal olarak kendine güvenen insanların ne yaptığını bulmanız onların yaptıklarını öğrenmeniz yeterlidir.

Başkalarıyla etkileşime girdiklerinde ve bu özelliklere sahip biri haline geleceksiniz.

Yeterince İyi Hissetmemek

Aşağılık duygularınızın geçmişteki başarısızlıkları hatırlamaktan kaynaklandığını fark edebilirsiniz.

Hoş olmayan deneyimler hakkında tekrar tekrar düşünmek, sizi olumsuzluğa ve iyi hissetmemenize neden olur.

Mükemmeliyetçilik

Geçmişte herkes tarafından beğenilmek için karşı konulamaz bir isteğiniz olmuş olabilir.

Hep doğru şeyleri söylemek istediğiniz için konuşmaktan korkabilirsiniz.

Bir kısır döngü içinde sıkışıp kalabilirsiniz.

İroni şu ki, hata yapmayı ne kadar az umursarsanız, sosyal olarak göründüğünüzden emin sadece fikrini söyleyen birisi olursunuz.

Dünya ve herkesle iyi geçinmenin hiçbir yolu yok.

Bunu ne kadar çabuk kabullenirsen, seni kim olduğu için seven insanları o kadar çabuk bulursun.

Değişmenin ilk adımı, utangaçlığınızın nereden geldiğinin farkına varmaktır.

Utangaçlık Nasıl Teşhis Edilir? Utangaçlık Nasıl Tedavi Edilir?

Derin nefes alma gibi rahatlama teknikleri, çocukların ve yetişkinlerin utangaçlığın altında yatan kaygıyla baş etmelerine yardımcı olabilir. Grup terapisi, utangaçlık yaşayan çocuklarda ve yetişkinlerde de yardımcı olabilir.

Günlük aktivitelerini tamamlamada güçlük çeken anksiyetesi olan yetişkinler için etkili tedaviler vardır. Bununla birlikte, şiddetli anksiyete yani kaygı genellikle tedavi edilmez.

Nadir durumlarda, ilaçlar utangaçlık için geçici bir rahatlama sağlayabilir.

Utangaçlığı önlemek veya yönetmek için ebeveynler ve veliler, çocukların aşağıdaki becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir:

Değişimle başa çıkmak

Öfkeyi yönetmek

Mizah kullanmak

Şefkat göstermek

İddialı olmak

Nazik olmak

Başkalarına yardım etmek

Sır tutmak

Tüm bu yetenekler, çocukların akranları arasında rahat olmalarına yardımcı olabilir.

Kendinize güveniniz yoksa, kendinizi yeterince iyi hissetmiyorsanız veya acı çekiyorsanız, mükemmeliyetçiliğin üstesinden gelmek için uygulayabileceğiniz basit bir süreç var.

Aileniz olabileceği en iyi kişi olması için onu zorladı, ama onlar hata yaptığında onu hep cezalandırılmış olabilirsiniz.

Diğer insanları memnun etmek için çok zaman harcayabilirsiniz.

Ürkek bir yapınız olabilir. Çok fazla arkadaşınız olmayabilir. Her zaman çıktığı hemen hemen her kız tarafından istismar edilebilirsiniz.

Sosyal Kaygı Özellikle Sosyal Durumlarla Bağlantılıysa, Utangaçlıktan Farkı Nedir?

Peki, her ikisi de olmasına rağmen pek çok ortak nokta, ikisi arasında da belirgin bir fark vardır.

Utangaçlık, zaman zaman gergin veya çekingen hissetme eğilimini ifade eder.

Diğer insanlarla, özellikle yabancılarla etkileşim. konuşmak veya normal sosyal çevrenizin dışındaki insanlarla etkileşim kurmak korkutucu olabilir ve kendinizi kaçınırken bulabilirsiniz

Bu durumları olabildiğince Sosyal kaygı, kişinin duygu ve davranışlarını içerir.

Utangaçlık, ancak bunun ötesinde deneyimlemeye de genişler başkaları tarafından gözlemlendiğinde kaygı (örneğin, dışarıda yürümek) ve başkalarının önünde performans sergilemek (için örneğin sunum yapmak).

Dolayısıyla utangaçlık yalnızca başkalarıyla ilişki kurma korkusunu içerirken, sosyal kaygı, etraftaki korku ve sinirlilik Başkalarıyla etkileşim, başkaları tarafından gözlemlenme ve başkalarının önünde performans sergilemek.ile ilgilidir.

Sosyal açıdan endişeli insanlar bu tür durumlardan korkar. Neye dair kaygıları olabilir normalde bir veya daha fazlasına düşer aşağıdaki kategoriler:

1. Utanç verici bir şey söyleme ya da yapma korkusu (örneğin kelimeleri üzerinde tökezleyerek).
2. Endişelerinin belirtilerini gösterme korkusu (titreyen ses, titreme, kızarma)
3. Başkaları tarafından eleştirel bir şekilde yargılanma korkusu (sıkıcı, aptal, çekici olmayan)

Tevazu Utangaçlık, Alçakgönüllülükle İlişkilendirilir

Alçakgönüllülüğün eşanlamlılarından bazılarını düşünün: çekingenlik, alçakgönüllülük, mütevazi. Bunların hepsi utangaç insanları kolayca tanımlayabilecek kelimelerdir; çekingenlik aynı zamanda utangaçlığın eşanlamlılarıdır.

Oysa utangaçlık, bir çıkmaz yaratma korkusu ya da beklentisidir.

- Utanma, hoş olmayan bir durumdur. Yine de değerli sosyal işlevleri yerine getirir.

Ve toplumun düzgün işlemesine katkıda bulunur.

- Utanma korkusu davranış üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.

Tıbbi yardımdan veya müdahaleden kaçınmaya yol açarsa ciddi sorunlara yol açar.

Utanma korkusu, sosyal kaygının bir faktörüdür.

- Utangaçlık, sosyal alana özgü olmasına rağmen, çekingenlikle ortak özellikler taşır.

İnsan utangaç olabilir ama sporda veya diğer etkinliklerde çekingenlik göstermez.

- Çeşitli durumlar utangaçlığa neden olabilir. Bunlar,çoğu insan için zorlayıcı olabilir - bir konuşma yapmak veya bir topluluk oluşturmak sunum - üyeleri de dahil olmak üzere tanıdık kişilerle etkileşimlere kişinin kendi ailesi.
- Bu durumlarda iki tema belirleyebiliriz. Biri bilinmezlik, insanların mı yoksa ortamın mı, nasıl davranılacağının net olmadığı yerlerde

uygun şekilde ya da kişi bunu yapma yeteneğine sahip olduğundan şüphe ediyor. İkinci değerlendirileceğimize inandığımız durumlardan oluşurve istediğimiz izlenimi yaratabileceğimizden emin değiliz. Nasıl davranacağını bilememek veya kendine güvenememek utangaçlığın merkezinde yer alır.

- Utangaçlık, susmak, alçak sesle konuşmak, arka planda kalmak planda ve kişinin fikrini kendine saklaması.

- Yaygın semptomlar kalp çarpıntısı, terleme, terleme vemidede kelebekler, kaygının özelliği olan semptomlar. Kızarma, utangaçlığa da eşlik eder, ancak bu daha az açık bir şekilde bir kaygı belirtisi ve daha fazla öz-bilinç ifadesidir.

- Öz-bilinç, utangaçlığın merkezinde yer alır ve hoş olmayan bir durumdur. Semptomlarınızın daha fazla farkındasınız, ancak başkalarına, nelere daha az dikkat ediyorsunuz?.

- Utangaçlık, erken yaşlarda başlayan bir kişilik özelliğidir. Bazı çok küçük çocuklar da utangaçlığın tipik özelliklerini görebilirsiniz? Yine de erken duygusallık mutlaka daha sonra utangaçlıkla sonuçlanmaz. Bazen de biraz utangaç insanların utangaçlıkları bu kadar erken yaşlarda belli olmaz.

- Utangaçlığın üstesinden gelme girişimleri, tasarlanmış egzersizlerle azaltılabilir.

Utangaçlığı deneyimlemeye başladığınız şekliyle acı vericiydi ve hatta kişiliğinizin bu yönünü değiştirme olasılığı konusunda kendinizi umutsuz hissetmiş olabilirsiniz. İyi haber şu ki, yakında kendinizi farklı görmeye başlayacaksınız. Öncelikli kimliğiniz olduğuna inandığınız, dışarıdan empoze edilen bu kavramı dönüştürme adımlarına geçmeden önce, utangaçlığınızı ölçmekte fayda var. Egzersizleri ve önerileri kişisel tarzınıza ve konfor seviyenize göre uyarlamanıza yardımcı olacaktır. Muhtemelen bu tür testlerden çokça görmüşsünüz veya çözmüşsünüzdür.

Belirli bir duruma en olası tepki verme şeklinizi yansıtan yanıt için A, B veya C'yi daire içine alın. Utangaçlık oranınız anketin sonunda hesaplanacaktır.

UTANGAÇLIK SEVİYENİZİ DEĞERLENDİRİN

1. Yeni insanlarla tanışacağınız durumlarda kendinizi gergin hisseder misiniz?

a) Hiçbir zaman

b) Bazen

c) Her zaman

2. Kendinizi daha fazla arkadaşınız olmasını isterken buluyor musunuz?

a) Asla

b) Bazen

c) Her zaman

3. Sokakta yürüyorsunuz ve tanımadığınız biriyle size doğru yürüyen bir arkadaşınızı görüyorsunuz. Ne yapardınız?

a) Her ikisini de selamlayıp ve vedalaşıp devam etmeden önce birkaç dakika sohbet ederim.

b) Aceleyle yürürken el sallar, durma niyetimin olmadığını belirtirim.

c) Onlardan kaçınmak için en yakın mağazaya girerim.

4. Kendinizi hangi durumlarda en rahat hissediyorsunuz

a) Yakın olduğunuz birkaç kişiyle

b) İyi bir arkadaşla

c) Yalnızken

5. Hangi senaryo size en çekici geliyor?

a) Yakınlaşmak için birkaç kişinin akşam yemeğine evinize gelmesi

b) Bir veya iki arkadaşla bir restorana gitmek,

c) Eski bir film izlerken evde kalıp yalnız yemek yemek.

6. Bir partiye gittiğinizde, büyük bir olasılıkla;

a) En son ayrılanlardan biri olurum.

b) Diğer konukların çoğu gittiğinde ayrılırım.

c) Erken ayrılırım.

7. Uzun bir uçak yolculuğundasınız ve yanınızdaki kişi belli ki konuşmak istiyor. Siz:

a) Sohbete katılırım.

b) Bir süre konuşup ve sonra bir kitap çıkartıp okumaya başlarım.

c) Emniyet kemerimi takar takmaz uyuyormuş gibi yaparım.

8. Birkaç arkadaşınızla açık havadaki bir kafede oturuyorsunuz. Onlar hararetli bir tartışmaya girmek istediklerinde siz:

a) Kendinizi rahatsız hissetseniz bile yerinizde kalır ve konuşmanın bitmesini beklerim,

b) Mizahla konuyu değiştirmeye çalışırım.

c) Onlardan izin isteyip giderim.

9. Yeni insanlarla tanışma eğiliminde misiniz:

a) Kendi başınıza,

b) Arkadaşlar aracılığıyla,

c) İşte veya okulda.

10. Arkadaşlar ve tanıdıklar söz konusu olduğunda, şunların olduğunu söylermisiniz:

a) Çok sayıda arkadaş ve tanıdık,

b) Birkaç iyi arkadaş ve çok sayıda tanıdık,

c) Birkaç tanıdık ve çok fazla arkadaş yok.

11. En iyi arkadaşınız yılbaşında yalnız kalacağınızı biliyor ve sizi ailesiyle birlikte geçirmeye davet ediyor. Ne yaparsınız?:

a) Daveti kabul ederim.

b) Akşam yemeğine zamanında gidip ve kutlamadan sonra kibarca çıkarım.

c) Daveti ret ederim.

12. Yanında çok rahat hissettiğin biriyle tanıştın ve onunla daha yakın arkadaş olmak istersin. Bu kişi sizi hiç tanımadığınız birkaç kişiyle birlikte hafta sonu için yazlık evine davet ederse, siz:

a) Hafta sonu için gider misiniz?

b) Gündüz gidip ve akşam evinize dönersiniz.

c) Üzgün olduğunu ama başka planların olduğunu söylersiniz.

13. Birinin size kızgın olduğunu düşündüğünüz bir şey için kızması Durumunda siz:

a) Bu konuyu konuşabilmeniz için sizinle kahve içmeye gelmesini isteyin,

b) Neler olduğunu düşünecek zamanı olana kadar bir süre bekleyip ve ardından arayıp telefonla konuşurum.

c) Yanlış bir şey yapmamış olsanız bile özür dileyin.

14. Hoşlandığınız bir kişi size çıkma teklif ediyor, yaklaşan hafta sonu. Siz:

a) Endişeli hissetseniz bile kabul eder misiniz?

b) Meşgul olduğunuzu söyleyip ve hafta sonuna erteleyip erteleyemeyeceğinizi sorarım.

c) Sizi çok gerginleştirdiği için teklifi reddederim.

15. Bir partide kendinizi en rahat hissettiğiniz an hangisidir:

a) Herkesle birlikte oturma odasında oturmak,

b) Mutfakta yiyecek ve içecekler konusunda yardımcı olmak,

b) Dışarıda, köpekle oyun oynamak.

16. Öğretim elemanı dönem başında dersin tamamlanması için sözlü sunum yapılması gerektiğini sınıfınıza söyler. Büyük olasılıkla siz:

a) Çok gergin olsanız bile bu konuda sunum yaparmısınız?

b) Öğretmeninizle topluluk önünde konuşma korkunuz hakkında konuşup ve not şartını karşılamak için fazladan bir ödev yazıp yazamayacağınızı sorarım.

c) Öğretim elemanı ile konuşmadan dersi bırakırım.

17. En iyi arkadaşınızın doğum günü ve adını duyduğunuz ama hiç tanışmadığınız insanlardan oluşan küçük bir akşam yemeği partisi veriyor. Siz:

a) Partiye gidip iyi vakit geçirmeye çalışırım.

b) Onu o gün öğle yemeğine çıkarmayı planlayıp ve partiyi gitmem.

c) Onu arayın ve grip olduğunuzu söylerim.

18. Spor salonunda koşu bandında yürüyorsunuz ve yanınızdaki koşu bandında karşı cinsten çekici bir kişi sohbet başlatmaya çalışıyor. Siz:

a) Sohbete katılırım,

b) Kibarca gülümseyip, ilgilendiğinizi belli edip, birkaç dakika konuşup ve sonra izin alıp ayrılılırım.

c) Yoga dersine geç kaldığını söyle ve acele ederek ayrılırım.

19. Aşağıdaki durumlarda kendinizi daha rahat hissediyor musunuz?

a) Kalabalık gruplar,

b) Küçük gruplar,

c) Hiç grup yok.

20. Issız bir adaya düştünüz. Yanınızda tek bir şey getirebilirsiniz. Bu hangisi olurdu:

a) En yakın arkadaşınız veya yakın partneriniz,

b) Köpeğiniz (veya kediniz),

c) Klasik roman koleksiyonu.

21. Birkaç arkadaş veya tanıdıkla akşam yemeğine çıktınız. Yanınızda oturan kişi sizinle konuşuyor ve sohbet sırasında utangaç olduğunuzu hissettiğini size söylüyor. Siz:

a) Onunla konuştuğunuz gerçeğine işaret ederek katılmadığınızı söylersiniz.

b) Ondan "utangaç" ile ne demek istediğini açıklamasını isterim.

c) Onunla aynı fikirde olduğumu söylerim.

22. Yakın bir arkadaşınızla bir akşam geçirme fikriniz olduğunda siz:

a) Eve yalnız gitmeden önce başka bir çiftle yemek yemeye çıkmak, ardından sinemaya gitmek isterim.

b) Arkadaşlarınızla evinizde veya onların evinde sakin bir akşam geçirmeyi arzu ederim.

c) Paket servis siparişi verip ve tv den istediğim bir film seyretmeyi tercih ederim.

23. Sonbaharda güzel bir Pazar. Şunları yapmayı tercih eder misiniz:

a) En yakın arkadaşınızı arayıp ve sizinle öğle yemeği için buluşmasını ve parkta yürüyüş yapmasını öneririm.

b) Evde kalıp ve nasıl olduklarını görmek için arkadaşlarınıza ve ailenize e-posta gönderip ve neler yaptığınızı onlara bildiririm.

c) Parkta tek başınıza yürüyüşe çıkıp telefonumdan müzik dinlerim.

24. Patronunuz size yılbaşında zam alacağınızı söyledi. Şimdi Ocak ayı ve söz konusu maaş çeki geliyor ve iş arkadaşlarınız zamlarını almalarına rağmen siz zam alamıyorsunuz. Aşağıdakileri yapma olasılığınız daha mı yüksek?

a) Zammınızı hemen beklediğinizi patronunuzla konuşmak ve ne olduğunu sormak

b) Bir iş arkadaşınızdan sizin için durumunuzu sormasını isteyin.

c) Hiçbir şey söylemek.

25. Bir arkadaşınız sizi inciten bir şey yaptı. Siz ne yaparsınız?.

a) Arkadaşınıza sizi nasıl incittiğini ifade edip bu sorunu çözmek istediğinizi söyler misiniz?

b) Kendine önemli olmadığını söyleyip veunut gitsin mi dersiniz.

c) Herhangi bir sebep göstermeden arkadaşınızla konuşmayı bırakırım.

26. Eşinizden veya aile üyenizden birinin yaptığı ve yanlış olduğunu düşündüğünüzbir şey yüzünden ona kızgınsınız,

a) Bu konuda ikinizin oturup konuşabileceği bir zaman önerir misiniz?

b) Üzgün olup olmadığınızı sorarsa bir şey yok derim.

c) Kendine bunun onu ilgilendirmediğini ve onun davranışlarından dolayı gerçekten üzülmeye hakkın olmadığını söylerim.

27. Yeni bir aşık, geç saate kadar çalışması gerektiğini söyleyerek o akşamki randevunuzu iptal etmek için arar ve sizi başka bir gün için çıkma teklif eder. Aşağıdakileri yapma olasılığı var mı?

a) Yeniden planlama için aklında hangigün olduğunu sorarım.

b) Ona, sizin de çok meşgul olduğunuzu, bu nedenle, başka bir zaman ayarlamak için programınız boşaldığında onu arayacağınızı söylerim.

c) Sizi gerçekten görmek istemiyormuş ve bahaneler uyduruyormuş gibi hissedersiniz, bu yüzden bir an önce telefonu kapatırsınız ve aramalarına geri dönmezsiniz.

28. Büyük bir müzede en sevdiğiniz sanatçının bir sergisi var ve bu deneyimi gerçekten başka biriyle paylaşmak istiyorsunuz. Siz:

a) Bir arkadaşınızı arayın ve size katılmak isteyip istemediğini sorarım.

b) Gösteri hakkında, bununilginç göründüğünü söyleyen bir e-posta iletin ve sizi davet edip etmediğini görmek için beklerim.

c) Kimseyle iletişim kurmam ve yalnız giderim.

29. Arkadaşlarınızla iletişim kurmayı tercih eder misiniz?

a) Şahsen,

b) Telefonda,

c) Anında mesajlaşma veya e-posta yoluyla.

30. Ülkenin başka bir yerine taşındığından beri bir süredir konuşmadığınız ve görmediğiniz yakın bir arkadaşınız sizi arıyor. Aramalarınızı filtrelerken onun sesini telesekreterde duyarsınız. Genellikle:

a) Telefonu kaldırıp onunla konuşur musunuz?

b) Daha sonra makinesini almayı umarak onu tekrar arayın, ancak telefonu açarsa onunla konuşurum.

c) Aradığı için teşekkür ederek ve üzgün olduğunuzu söyleyerek ona e-posta gönderip özlediğimi yazarım.

Anketteki Soruları

(a) (20 ve üzeri) olarak yanıtladıysanız:

Kendinizi utangaç olarak değerlendirebilirsiniz ancak güçlü yönlerinizin farkındasınız ve ilişkilerinizi geliştirecek riskleri almaktan korkmuyorsunuz. Sosyal olarak zorlayıcı bir durumda hissedebileceğiniz herhangi bir korkuya rağmen kendinizi harekete geçebilecek biri olarak görüyorsunuz. Kendinizi hiçbir şekilde dışa dönük olarak adlandırmayabilirsiniz, ancak davranış biçiminiz büyük bir cesaret ve kararlılıktır.

Sizin için önemli olan hedeflerinize ve arzularınıza hizmet etmek için çekingenlik duygularınızı test etme cesaretini göstermeye hazırsınız. Hayatta en çok istediğiniz şeyi elde etmek için "utangaç" olarak etiketlenmenin damgasını, sizin çıkarınıza en iyi şekilde çalışacak bir güce dönüştürmek için çok çalışmaya kararlısınız.

Çoğunlukla (b) (15 ve üzeri) yanıtladıysanız:

Çekingenliğinizi güce dönüştürmenin eşiğindesiniz. Olumsuz düşünmenin kendi kendini baltalayan davranışının sizi geride tuttuğunu fark ediyorsunuz ve değişmeye ve gelişmeye çalışıyorsunuz.

Alışılmadık durumlarda kendinizi rahatsız hissetmeye devam ediyorsunuz ve ayrıca yüzleşmekten kaçınma eğilimindesiniz, ancak korkularınızla yüzleşmek için ilerliyorsunuz. İşinizin sizin için biçilmiş kaftan olduğunu biliyorsunuz, ancak kesinlikle meydan okumaya hazırsınız ve başarı yakın gelecekte.

Çoğunlukla (c)'lere (20 veya daha fazla) cevap verdiyseniz: Yıllarca süren alışılmış etiketlemeyi gerçekten geri almaya çalışıyorsunuz. Başkalarını da içerecek şekilde hayatınızı değiştirmek ve genişletmek için güçlü bir arzunuz var, ancak güvenmekte güçlük çektiğiniz için bu sizin için kolay bir iş değil. Geçmişte derinden incinmiş olabilirsiniz ve yalnızca yalnızken kendinizi güvende ve emniyette hissediyor olabilirsiniz. Ancak bu kalıbı değiştirmek istiyorsanızkorkularınızla yüzleşmeye hazırsınız. Şimdi ihtiyacınız olan tek şey denemeye istekli olmak. Bu kitaptaki alıştırmalar, hayatınızdaki bu olumlu dönüşümü başlatırken size özellikle yardımcı olacaktır.

Yavaş ilerlemeniz gerekecek ve egzersizleri konfor seviyenize uyacak şekilde değiştirmekten çekinmeyin, böylece başarı için en yüksek şansınız olur.

Sonuç

Sosyal kaygının tanımını, nedenlerini ve çözüm yollarını inceledik. Bu kitap, yaşamınızda size uyum ve mutluluk getirecek bir dönüşüm geçirmeniz için sosyal kaygıyla mücadele etmek için kullanımı kolay ancak çok güçlü ve etkili teknikler sunmuştur.

Artık sosyal kaygının ne olduğunu ve bir kişinin hayatı üzerindeki derin güçlerini biliyorsunuz. Ayrıca, olumlu düşüncelerin olumlu sonuçlar çektiği ilkesini takdir edecek bir konumda olmalısınız ve tersine, olumsuz zihinsel görüntüler yalnızca hayatınıza daha fazla olumsuzluk getirmeye hizmet edecektir. Ayrıca, hayatınızı yaratma gücüne sahip olduğunuzu ve düşüncelerinizin yaşadığınız hayatı yaratacağını öğrendiniz.

Bu kitabın sizin için işe yaraması için burada okuduğunuz tüm tavsiye ve teknikleri kapsamanız hayati önem taşımaktadır. Bu kitapta listelediğim sırada olmayabilir, ancak maksimum fayda için hepsini kullanmanız gerekir.

Artık sosyal kaygının üstesinden gelmeyi bilmeniz ve karar vermeniz ve hayatınızın nasıl olmasını istediğinizi yazmanız gerektiğinin farkındasınız. Yapmak isteyeceğiniz bir sonraki şey, istediğiniz şeyi talep etmektir. İstediğinize ve karar verdiğinize inanmak önemlidir ve daha sonra herhangi bir şüphenin içeri sızmasına izin vermemelisiniz.

Her zaman ne istediğinizi düşünün ve olumlu düşüncelere kapılın. Herhangi bir olumsuz düşünce, kaydettiğiniz ilerlemeyi ortadan kaldıracaktır. Son olarak, minnettarlığın gücünü de biliyorsunuz. Hayatınızdaki her şey için her zaman şükredin. Daha da önemlisi, dönüşümün işe yaraması için çalışmanız ve istediğiniz hedeflere doğru hareket etmeniz gerektiğini unutmayın. Mucize falan yoktur.

Şimdi başlayın ve teknikleri kendi avantajınıza etkili bir şekilde kullanmanızı sağlayacak küçük adımlar atarak başlayın. Herhangi bir şekilde şüpheniz olmasın, çünkü sosyal kaygının yaşamları dönüştürmek için üstesinden gelmek kanıtlanmıştır; dönüşüm sürecine başlamak için hayatınızın alanını veya ne istediğinizi seçmek ve evrene istekte bulunmak size bağlıdır. Sosyal kaygı ve buradaki teknikler hakkındaki bilgilerinizi arttırmak için daha fazla soruşturma ve daha fazla araştırma yapın.

Bu kitabın etkili olması için net bir düşünür olmanız gerekir. Düşünce açıklığı arzunuza ulaşmanıza yardımcı olacak alışkanlıklar geliştirmeniz, sizi daha sağlıklı, daha mutlu ve daha başarılı yapması gerekir. Başarıya, mutluluğa, kişisel tatmine ve sağlığa ulaşacağınızı açıkça düşünmenizle gerçekleşir.

Düzgün düşünemediğinizde, genellikle pişmanlık verici kararlar verirsiniz. Anksiyete, sürekli emin olmadığınız veya endişelendiğiniz ve sonuç olarak ortaya çıkan stres kötü sağlığa yol açtığı için ortaya çıkar. Nitekim, açık düşünme kişisel refah ve sağlık için kritik öneme sahiptir.

Zaten sahip olduğunuz güçlü yönleri besleyerek ve hayatınızın kararlarınızı gölgeleyen bazı alanlarını ayarlayarak, daha iyi bir zihinsel netlik için sağlığınızı nasıl iyileştireceğinizi öğrenmeniz gerekir.

Net bir düşünür olabilmeniz için, bağımsız ve içe dönük düşünme yoluyla düşünceyi rasyonel ve ayrıntılı bir şekilde işleme yeteneğine ihtiyacınız vardır. Belleğe tek başına bağımlı olmadığı için bilgi edinmekten daha fazlasıdır. Daha fazla bilgi ve sağlam kararlar için bildiklerinizden sonuçları öngörebilmelisiniz.

Dahası, net düşünme, düşünme eyleminin kendisinden çok daha fazlasını gerektirir; zihinsel bakım, sağlık ve yaşamlarımızın şekillendirilmesini içerir. Fikirlerimiz veya düşüncelerimiz esasen kim olduğumuzu belirler. Her gün, hepsi aynı kaynaktan - zihinden - geniş kapsamlı sonuçlarla çeşitli kararlar alırsınız. İyi kararlar için zihinsel berraklık ve sağlık önemlidir. Net düşünmenin net düşüncelere ihtiyacı vardır. Dağınık bir zihin gergin ve dikkati dağınıktır ve zihniniz odaklanmadığında çok az şey elde edilir.

Yapılan hatalar, yanlış yaptığımız insanlar, geçmiş başarısızlıklar ve kaçırılan fırsatlarla dolu anılar unutulmalıdır. Çoğu insan genellikle bu anılara tutunur ve onları geride bırakmayı reddeder. Zihninizi ve hayatınızı yerle bir eden ve zihninizi net düşünmekten alıkoyan anılar.

Görevleri üstlenmeye karar verdiğinizde, önemli olanı seçerek başlayın ve sonuncusu ele alınana kadar listeyi aşağı indirin. Bir seferde birden fazla görev üstlenmeyin. Daha sonra her şeyi organize etmek için belirli bir zaman ayırırsınız. Bu süre zarfında, zihninizin açık olduğundan emin olun ve sizi elinizdeki görevden uzaklaştırabilecek her şeyi bir kenara itin.

Çok fazla bilgi beyninizi boğabilir. Dergileri, gazeteleri okumaktan, TV seyretmekten, sosyal medya sitelerine girmekten, internette gezinmeye kadar her gün aldığınız bu bilgiler kontrol edilmelidir. Sosyal medyada ve diğer kaynaklarda harcayacağınız zamanı ayarlayarak bilgi miktarını sınırlayabilirsiniz. Hayatınıza herhangi bir değer katmayan çevrimiçi dergilerin ve blogların aboneliğinden çıkın. Yüksek saygı duyduğunuz kişilerden görüş alın ve son olarak alakasız bilgileri göz ardı edin.

Hayatınızın her yönü ve yaptığınız her şey için bir rutininiz olsun. Bu, beyninizin kaldırması gereken stresi azaltmaya yardımcı olacaktır. Kahvaltıda, öğle yemeğinde ve akşam yemeğinde ne yeneceği ve her gün ne giyileceği gibi küçük şeylerin bile önceden planlanması ve hazırlanması gerekir.

Kişisel değişim önce bilinçaltı düzeyinde gerçekleşmelidir; aksi takdirde asla gerçekleşmez. Düşünme şeklimizi değiştirmek, hayatımızı değiştirmenin ve istediğimizi veya arzuladığımızı elde etmenin anahtarıdır. Zihniyet değişikliği yaratmak için bilinçaltı üzerinde çalışmak, zihninize ne istediğiniz fikrini yerleştirmek ve bir süre yoğun bir şekilde ona konsantre olmak kadar basittir.

Bilinçaltı üzerinde çalışarak, büyük olasılıkla bilinçaltınızın gizli gücünü serbest bırakacak ve kendinize verdiğiniz süre içinde istediğinizi elde etmenin yollarını bulacaksınız. Bir şeyleri çekmen gerekir, peşinden koşman değil ve bilinçaltın onu çalıştırmanın anahtarıdır.

KAYNAKÇA

Jan E. Fleming, Nancy L. Kocovski, Zindel V. Segal - New Harbinger..

MykeMacapinlac - ImproveYourSocialConfidence How toEliminate..

...\MykeMacapinlac - ImproveYourSocialConfidence How to E - Open folder - Jul 20

OvercomeSocialAnxietyand Shyness How to Be ConfidentandMore O..

...\OvercomeSocialAnxietyand Shyness How to Be Confident a - Open folder - Jul 02

MattLewis - Overcome Social Anxiety and Shyness_ A Step-by-Step S.

BARTON GOLDSMITH, PUD

ÖZGÜVENİNİZİ ARTTIRMANIN 100 YOLU



Siz Kendinize İnandığınızda Diğerleri de İnanacaktır

Özgüven - Cesaret ve Başarıya Giden Yol

PlatforM

Dr. Chris Williams

STRES KAYGI PANİK ATAK



Beş Faktör Kullanımı ile Üstesinden Nasıl Gelirsiniz?

Obsesif, Kompulsif Belirtiler, Uykusuzluk, Huzursuzluk, Zararlı Davranışlar, Alkol, Uyuşturucu, Korkular, Utangaçlık, Sosyal Fobi, Depersonalizasyon, Hipervantilasyon (Aşırı Nefes Alıp Verme), Anksiyete İlaçlarının Kullanımı

TAKINTIYI KONTROL ALTINA ALMA

Takıntısı olan çocuklar için temel klavuz

- Takıntınızı nasıl anlayacak ve takıntı döngünüzü nasıl kıracaksınız.
- Düşünmenize karşı çıkma ve korkularınız ile yüzleşmede size yardımcı olacak stratejiler bulun
- Vücudunuzu nasıl rahatlatacağınızı ve stresi nasıl yöneteceğinizi keşfedin.

PlatforM

Bonnie Zucker, Psy. D.

Gençler için

KAYGI'dan Kurtulma



KORKU ENDİŞE PANİK İle Baş Etmek İçin

Anksiyete Bilişsel Davranışçı Terapi Kılavuzu

PlatforM

JENNIFER SHANNON



Mutlu Olma ve Stressiz Yaşama

Yolu • Güne Stressiz Başlayın

Gupta

İletişim, İlişki Kurmak ve Bir Konuşma Başlatabilmek İçin Eğlenceli Fikirler

GENÇLER İÇİN OYUN TERAPİSİ

Özgüven İletişim Kurma Sorunlarla Başa Çıkabilme Becerilerini Geliştirmek İçin 150 Aktivite



KEVIN GRUZEWSKI

PlatforM

Günlük Hayat İçin Pratik Bir Kitap

ASPERGER SENDROMLU GENÇLER VE YETİŞKİNLER İÇİN SOSYAL BECERİLER



PlatforM

NANCY J. PATRICK

YETİŞKİNLERDE

BİPOLAR BOZUKLUK İÇİN SAĞLIK REHBERİ



HASTALAR VE AİLELERE GÜVEN VEREN BİR REHBER

BİLMEK İSTEDİĞİNİZ HERŞEY

2. Baskıdan Çeviri

Dean A. Haycock, PhD

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNU KONTROL ALTINA ALMA

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenler için Temel Kılavuz



- Okul ve ötesinde başarılı olmanıza yardımcı olacak stratejileri bulun.
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile yaşama konusunda ülke çapında gençlerden tavsiyeler alın.
- Tanınızı anlamayı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu konusunda başkaları ile konuşmayı ve odaklanmanızı geliştirmeniz için teknolojiyi kullanmayı öğrenin.

PlatforM

Ruth Spodak Ph. D. ve Kenneth Stefano Psy. D.

PlatforM

Hobyar Mah. Cağaloğlu Yokuşu Evren Han No.17/35 Sirkeci - İST. Tel: (0212) 511 22 28

siparis@platformkitap.com • www.platformkitap.com



ISBN-13: 978-605-704-8899

